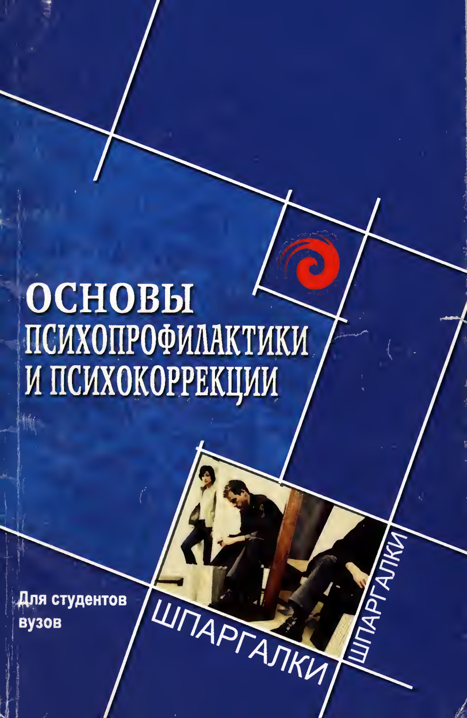

ОСНОВЫ
ПСИХОПРОФИЛАКТИКИ
И ПСИХОКОРРЕКЦИИ
Для студентов
вузов
ШПАРГАЛКИ
ШПАРГАЛКИ

Серия
«Шпаргалки»

Г.И. Колесникова

Основы психопрофилактики и психокоррекции

для студентов вузов



Ростов-на-Дону
«ФЕНИКС»
2005

УДК 159.9(075.8)
ББК 88.4я73
КТК 016
К 60

Колесникова Г.И.

К 60 **Основы психопрофилактики и психокоррекции** / Г.И. Колесникова. — Ростов н/Д: Феникс, 2005. — 87, [1] с. — (Шпаргалки)

ISBN 5-222-07823-х

Изложение материала легко усваивается и быстро запоминается.

Книга сэкономит вам время — подготовит к экзамену в предельно короткий срок и поможет получить высший балл. В ней — ответы на все каверзные вопросы, поставленные самым строгим экзаменатором.

Для студентов вузов.

ISBN 5-222-07823-х

УДК 159.9(075.8)
ББК 88.4я73

ПРОФИЛАКТИКА ПСИХИЧЕСКИХ ОТКЛОНЕНИЙ

Все находится в вечном движении,
и единственный способ продолжения жизни —
это постоянное изменение.

Гераклит Эфесский
(540–480 гг. до н.э.)



Специфика, цели, значение психопрофилактики

Для того чтобы поддерживать психическое здоровье на должном уровне, необходимо обладать психологической культурой. Понятие «***психологическая культура***» включает в себя: «заботу о своем психическом здоровье, умение выходить из психологических кризисов самому и помогать близким людям» [9, с. 5].

Основу психологической культуры составляют:

1) самопознание и самооценка;

2) стремление к познанию других людей;

3) умение управлять своим поведением, эмоциями в процессе общения [9, с. 5].

Все три компонента присутствуют в структуре психически здоровой личности, т.е. личности, обладающей *психическим здоровьем.*

Психическое здоровье — «состояние душевного благополучия, характерное отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивающее адекватную условиям действительности регуляцию поведения и деятельности. Содержание понятия не исчерпывается медицинскими и психологическими критериями, в нем всегда отражены общественные и групповые нормы и ценности, регламентирующие духовную жизнь человека» [20, с. 175].

Условием психического здоровья является благополучие, ощущаемое человеком на всех уровнях (физическом, психическом, духовном, социальном).

Противоположным состоянием психическому здоровью является психическая болезнь. Промежуточным — пограничные расстройства.

К основным критериям психического здоровья относят:

1) саморегуляцию поведения в соответствии с выбранными целями;

2) адекватность поведенческих реакций силе внешнего раздражителя;

3) соответствие эмоционально-волевой и познавательной сфер биологическому возрасту;

4) социальную адаптивность;

5) наличие здоровой рефлексии.

Основным способом поддержания психического здоровья в массах является ***психопрофилактика***.

Психопрофилактика — область медицинской психологии, основная задача которой заключается в предоставлении «специализированной помощи практически здоровым людям для предотвращения нервно-психических и психосоматических заболеваний, а также для облегчения острых психотравматических реакций» [20, с. 470].

Выделяют несколько уровней психопрофилактики, каждому из которых соответствуют свои цели и методы.

Уровни психопрофилактики	**Цели психопрофилактики**	**Методы психопрофилактики**
Первичный	Предупреждение	Информирование населения (статьи, брошюры, выступления специалистов по радио и телевидению)
Вторичный	Профилактика неблагополучной динамики уже имеющихся расстройств	Массовые обследования населения для выявления групп риска и профилактической работы с ними

Уровни психопрофилактики	Цели психопрофилактики	Методы психопрофилактики
Третичный	Предупреждение рецидивов	Психологическая поддержка психически здоровых людей («телефоны доверия», консультативные центры)

Психологическое здоровье — «динамическая совокупность психических свойств индивида, обеспечивающих гармонию между потребностями индивида и общества, являющихся предпосылкой ориентации личности на выполнение своей жизненной задачи» [20, с. 458].

Таким образом, ключевым словом для описания психологически и психически здорового человека является понятие «***гармония***», а центральной характеристикой — ***саморегулируемость***, понимаемая как возможность адекватного приспособления субъекта к благоприятным и неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Возможно выделить следующие уровни психического здоровья:

1) креативный;
2) адаптивный;
3) дезадаптивный.

№	Уровни психического здоровья	Характеристика
1.	Креативный	Стойкость к средовым воздействиям, активное творческое отношение к действительности, осознанность и целенаправленность предпринимаемых усилий.
2.	Адаптивный	Адаптированность к социуму сопровождается повышенным уровнем тревожности.
3.	Дезадаптивный	Внутренние проблемы не решаются. Нарушенный баланс между внутренним миром и внешним пытаются восстановить при помощи ***ассимилятивного стиля*** поведения (приспособление в ущерб своим интересам) или ***аккомодативного*** (агрессивно наступательный, в ущерб интересам других).



Факторы риска нарушения психического здоровья

Неблагопрятно воздействующие факторы на развитие индивида возможно разделить на две большие группы:

1) объективные;
2) субъективные.

№	Виды факторов	Способы проявления
1.	Социальио-экономическая ситуация в страие	• войны • экономические кризисы • политические реформы
2.	Стрессовые факторы, обусловленные профессиональной деятельиостью	• иенормироваииый рабочий деиь • профессии повышеииого риска (милиция, воеииые) • профессии, связаииые с высоким уровнем эмоциоиальиого напряжеиия (врачи, педагоги, психологи)
3.	Специфика взаимоотиошений в родительской семье	• неполные семьи • дисфуикциоиальиые семьи

Виды иарушений внутрисемейиых взаимоотиошений

№	Виды нарушений	Способы проявления
1.	Дисфункциоиальиое отношеиие матери к ребеику	• дефицит общеиия • переизбыток общеиия • формальиое общеиие • иеравиомериое общение (характеристика поиятий даиа после таблицы)
2.	Отсутствие одиого из родителей	Восприиимается ребеиком травматичио вследствие иеправильиого поведеиия оставшегося родителя или иных родствеииикoв (бабушки, дедушки) проявляющегося в виде вербальиой иегативиой реакции иа отсутствующего родителя

№	Виды нарушений	Способы проявления
3.	Конфликтные отношения между родителями	• открытые (ссоры, скандалы, драки) • скрытые (нарушение иерархии, сексуальная неудовлетворенность, «психологический развод»)

Дефицит общения — физическое или психологическое отсутствие матери.

Переизбыток общения - постоянное присутствие матери возле ребенка, вызванное ее психологической несостоятельностью как личности и ощущением пустоты, которую она стремится заполнить ребенком.

Формальное общение — психологическая невключенность матери в процесс ухода и воспитания. Как правило, является следствием нарушенных супружеских взаимоотношений.

Неравномерное общение — проявляется в непредсказуемом (в восприятии ребенка) чередовании двух разнонаправленных циклов: чрезмерной общительности и психологической холодности (или физическом отсутствии). Обычно демонстрируют матери, в силу объективных причин не имеющие возможности уделять ребенку достаточно времени (учеба, работа) и стремящиеся восполнить недостаток внимания чрезмерным проявлением любви и ласки в возникающие свободные промежутки времени.

Субъективные факторы

Традиционно к субъективным факторам нарушения психического здоровья относят особенности темперамента, личностные характеристики субъекта, из которых складывается специфика его взаимоотношений с окружающей средой и способы реагирования на проявления данной среды как в общих, так и частных, применимых к данному субъекту, случаях.

А. Томас выделил свойства темперамента, которые определил как «трудные».

К данным свойствам относятся:

1) высокий или низкий уровень активности;

2) упрямство;
3) отвлекаемость;
4) низкий уровень адаптивности;
5) наличие тенденций к избеганию;
6) преобладание сниженного фона настроения;
7) страх новых ситуаций.

Данный список возможно дополнить такими качествами, как высокий уровень поисковой активности и высокий уровень креативности. Оба эти свойства, выходя за рамки средней нормы, могут создавать большие проблемы индивиду при взаимодействии с социумом.

Однако все перечисленные свойства не являются сами по себе источником психических нарушений. «Трудность» данных свойств заключается в трудности окружающих при взаимодействии с их носителем и поиске адекватных способов воздействия на него.

К сожалению, достаточно часто, вследствие психологической некомпетентности значимых взрослых ребенок, обладающий какими-либо из данных характеристик, попадает в ситуацию длительного неуспеха, что, практически неизбежно, приводит к снижению самооценки и впоследствии оказывает влияние на всю его дальнейшую жизнь.

В данной ситуации возможно выделить следующие этапы:

1) определенные проявления свойств темперамента вызывают недовольство и неодобрение со стороны взрослых — у ребенка формируется представление о себе, как человеке, который не умеет быть хорошим, но желание быть им сохраняется;
2) в случае сохранения ситуации неприятия и неодобрения вера ребенка в себя пропадает (желание сохраняется);
3) желание «быть хорошим» пропадает, на его место приходит чувство потерянности (заброшенности, ненужности, несостоятельности);
4) состояние несостоятельности сменяется реакцией протеста, которая может принимать крайние дезадаптивные формы (побеги из дома, драки).

Низкая самооценка имеет большое, почти решающее значение для становления и развития личности. Это объясняется тем, что люди, имеющие низкую самооценку, воспринимают себя одновременно и как недостойных внимания и как неспособных противостоять какой-либо угрозе. Соответственно, воспринимаемая как низкая способность противостоять каким-либо неблагоприятным воздействиям провоцирует их «появление», поскольку в данном контексте почти все события воспринимаются как угрожающие, а ощущение своей «недостойности» ведет к деформации интимно-личных взаимоотношений. В результате субъект терпит фиаско и в личностном, и в профессиональном плане.

Таким образом, в результате ситуации длительного неуспеха у субъекта формируются:

1) негативная Я-концепция;

2) низко развитая рефлексия;

3) отсутствие стремления к самосовершенствованию, которые в совокупности образуют ядро психически нездоровой личности.

***Важно помнить**, что перечисленные факторы (как объективные, так и субъективные), как правило, не встречаются в чистом виде, а, соединяясь, образуют тот неповторимый рисунок жизни, который обычно называют судьбой.*

Исходя из вышесказанного мы можем резюмировать:

психопрофилактика возникновения психических отклонений в развитии личности должна базироваться на первичном уровне и быть направленной, главным образом, на повышение психологической компетентности родителей в целях создания ими для ребенка благоприятной ситуации развития (ситуации успеха), адекватных взаимоотношений с матерью, выработку индивидуальных методов воспитания.



Психолого-педагогические условия становления психически здоровой личности

Значение сочетания определенных условий для становления психически здоровой личности необходимо рассматривать в философском и социально-психологическом аспектах.

Под термином «*социально-психологический аспект*» понимается совокупность таких характеристик, как поведение и психические процессы поведения индивида, ситуационные причины которого представляют собой сумму внутренних факторов (психологические процессы), где акцент делается, прежде всего, на субъективном восприятии, подтверждаемым научными теоретическими и экспериментальными данными [58, с. 635].

Таким образом, проблема социального влияния и изменений, происходящих в людях вследствие их взаимодействия с другими людьми, делают невозможным игнорирование возникающих в связи с этим экзистенциальных вопросов свободы как таковой и свободы выбора. Признавая за личностью некую свободу, мы должны тут же признать и некую иллюзорность этой свободы, так как будучи составной частью социального мира личность, понимаемая нами в данном контексте как субъект социальных отношений и сознательной деятельности, не в состоянии избежать мягкого или жесткого воздействия окружения. Более того, мы должны признать, что она не всегда хочет избежать этого влияния. И, естественно, таким образом, признать и существование в личности такой части, которая сама стремится оказывать влияние на других.

Социальное влияние, следовательно, является частью устройства мира и *от того, насколько личность умеет использовать социальное влияние, распознавать попытки стороннего влияния и решать в каждой конкретной ситуации, поддаться влиянию — или нет — зависит ее достижение успеха в этом мире. Данные умения закладываются и развиваются в процессе психолого-педагогического воздействия на личность.*

Чтобы далее развивать мысль, необходимо определиться с понятием «личность».

Личность — «этический феномен, представляющий собой содержание, центр и единство актов, интенционально направленных на другую личность» [62, с. 244].

Личность — «феномен общественного развития, конкретный живой человек, обладающий сознанием и самосознанием» [58, с. 256].

Личность — «индивид, занимающий определенное положение в обществе, выполняющий определенную общественно-полезную деятельность и отличающийся своими присущими только ему индивидуально- и социально-психологическими особенностями» [30, с.150].

Таким образом, **личность**, с одной стороны, предстает как субъект социальных отношений и сознательной деятельности, и с другой, как некая духовная сущность, проявляющая себя в этих отношениях и создающая при этом взаимодействии ситуацию взаимовлияния.

Следует отметить, что в психологии всегда существовало достаточно много различных точек зрения на личность. Так в идеалистической психологии принят взгляд на личность как на некую неизменяемую сущность. И если, с нашей точки зрения, понятие «духовная сущность» не встречает никаких возражений, то характеристика данной сущности, как «неизменяемой», представляется изначально неверной. Принятое в психоанализе [64] и в индивидуальной психологии [2] восприятие личности как ансамбля иррациональных бессознательных влечений, противоречит как минимум присущей способности индивида к осознанной мыслительной деятельности. Весьма продуктивными в плане конкретных методических решений представляются концепции А. Маслоу [38, с.20–34], Г. Олпорта [66, с. 271–303], К. Роджерса [51], однако, они обнаруживают определенную ограниченность, которая проявляется в физикализме, переносе законов механики на анализ проявлений личности в гуманистической психологии и экзистенциализме. В советской психологии личность рассматривалась с позиции марксизма, что значительно сужало рамки восприятия, многогранность, низводя восприятие личности до «чистого продукта социума». Но взгляды отдельных авторов весьма ценны и придают новую ньюансированность в понимании сущности личности как таковой. Наиболее интересными среди них являются: предложение Б.Г. Ананьева [3] и А.Н. Леонтьева [32] рассматривать личность в единстве, но не тождестве, чувственной сущности ее носителя — индивида и условий социальной среды; взгляд С.Л. Рубинштейна [52] на личность, как

опосредующее звено, через которое внешнее воздействие связано со своим эффектом в психике индивида; идеи Л.С. Выготского [14] о динамических смысловых системах.

Обобщив вышеприведенные представления о личности, возможно сделать вывод о том, что личность должна обладать развитым самосознанием, что не исключает неосознаваемой психической регуляции некоторых важных сторон активности личности.

Субъективно для индивида личность выступает как его «Я» (образ-Я, Я-концепция), система представлений о себе, конструируемая индивидом в процессах деятельности и общения, обеспечивающая единство и тождественность его личности и обнаруживающая себя в самооценке, в чувстве самоуважения, уровне притязаний.

Образ-Я представляет собой то, каким индивид видит себя в настоящем и каким бы хотел быть в будущем, если бы сумел. Я-концепция, следовательно, является важным структурным элементом психологического облика личности, возникающим в результате общения и деятельности. Становление Я-концепции, обусловленное социально-культурным контекстом, происходит в обстоятельствах обмена деятельности между людьми, в ходе которого субъект, по словам Маркса, «смотрится как в зеркало в другого человека» и тем самым отлаживает, уточняет, корректирует образы своего Я. Таким образом, формирование адекватной Я-концепции является важным условием развития самосознания, а вместе с ним и способности к самоактуализации. Кроме того, соотнесение Я-образа с реальными обстоятельствами жизни индивида позволяет субъекту изменять свое поведение и осуществлять цели самовоспитания. Апелляция же к самооценке и самоуважению личности в ходе взаимодействия с ней является важным фактором направленного воздействия на личность, понимаемой в данном контексте как мир сознания, внутренний мир человека в процессе межличностных взаимоотношений. Франкл [63] по этому поводу писал, что «внутренний мир человека, взятый в целом, представляет собой не меньшую реальность, чем явления материального мира. Садизм, и мания величия Гитлера были для человечества эмпирической реальностью, не менее объективной

и гораздо более значимой, чем природные катаклизмы. И то же самое применимо и к повседневным явлениям нашей жизни: упрямство или каприз человека, его враждебное отношение или антипатия к нам иногда гораздо труднее преодолеть, чем справиться с материальными препятствиями; и, с другой стороны, добросовестность, благожелательность, ровное, спокойное настроение окружающих нас людей есть часто большая опора нашей жизни, чем все материальные блага».

Таким образом, мир сознания может характеризоваться понятием бытия, но в отличие от мира материального, существующего независимо от воли и сознания людей, психический мир, мир человеческого сознания существуют субъективно. С точки зрения онтологии, которая представляется нам весьма важной для понимания истинной природы личности, ее, личность, возможно условно разделить на субъективный и объективный дух [62], где под субъективным духом понимается внутренний психический мир человека со всеми уровнями его существования — от бессознательного до самосознания. Этот мир является достоянием отдельного индивида. Но в результате совместной деятельности индивидов в социуме такие духовные образования становятся уже не просто достоянием отдельных индивидов, а достоянием сообщества индивидов, достоянием духовной культуры общества. В качестве примера такого духовного образования может предстать человеческий язык, так как в языке объективизируются результаты работы индивидуальных сознаний [36], а также сокровенные мысли индивида, за которыми стоит работа всей его психики и которые превращаются в достояние сообщества в результате их репрезентирования вовне, осуществляя в результате данного акта переход из области субъективного духа в область объективного существования. К таким формам объективного духа можно отнести все виды общественного сознания: науку, религии, мораль, искусство. И, разумеется, между объективным и субъективным духом существует органическая взаимосвязь как в процессе становления, так и в процессах развития и функционирования. Следовательно, внутренний психический мир человека развивается до уровня сознания, только приобщаясь к объективно существу-

ющей духовной культуре человечества, а сам объективный дух существует до тех пор, пока предполагается существование индивидов и мира их сознания. Аналогичным образом подобный способ существования характеризует и человеческое общество. В тех связях и отношениях, которые лежат в основе социальных систем, теснейшим образом переплетаются материальное и идеальное, первая и вторая природы, субъективный и объективный дух. Другими словами, личность как социальный феномен является продуктом историко-культурного развития общества, а также носителем социальных свойств человека [25]. И, значит, любая личность представляет собой своеобразный сплав психологического и социального, и это находит проявление в ее связях с социальным окружением. Особенности конкретного исторического периода, принадлежность личности к тому или иному социальному классу, а также организации или группе, накладывают отпечаток на черты личности, формируя определенные образцы ее поведения. Вольтер по этому поводу писал, что каждый человек является созданием времени, в котором он живет. Кроме того, любая личность подвержена воздействиям со стороны общества на макро- и микроуровнях, где под макроуровнем понимается социальная среда, к которой принадлежит личность, а под микро- ее ближайшее социальное окружение — все те люди, с которыми непосредственно общается личность в ситуациях повседневной жизни. Таким образом, *психолого-педагогическое и психолого-коррекционное воздействия должны осуществляться с учетом социального окружения объекта воздействия.*

Личность обнаруживает себя в трех репрезентациях, образующих единство. Во-первых, личность как относительно устойчивая совокупность интериндивидных ее качеств (симптомокомплексы психических свойств, образующие ее индивидуальность, ее мотивы, направленность личности, структуру характера, особенности темперамента, способности) [58]. Во-вторых, личность с позиции ее включенности во взаимодействие, возникающее в группе, может трактоваться как носитель личности участника данного контакта [18]. Тем самым преодолевается ложная альтернатива в понимании межличностных взаимоотношений либо

как феноменов группы, либо как феноменов личности: личностное выступает как групповое, групповое — как личностное. В-третьих, личность возможно рассматривать как некую «идеальную представленность» индивида в жизнедеятельности других людей, в том числе и за пределами их наличного взаимодействия, как результат активно осуществляемых человеком смысловых преобразований интеллектуальной и аффективно-потребностной сфер личности других людей.

Таким образом, ***индивид в своем развитии испытывает социально детерминированную потребность «быть личностью», что включает в себя:*** полагать себя в жизнедеятельности других людей, продолжая свое существование в них и обнаруживать способность быть личностью, реализуемую в социально значимой деятельности. Следовательно, пребывание в качестве личности предполагает, прежде всего, наличие самосознания. Кроме того, самосознание должно, постоянно проявляться в действии. Поэтому антитеза внутреннего и внешнего необходима для понимания личности, поскольку личность, в той или иной мере, всегда противопоставляет себя внешнему, которым она не является. Однако, углубляясь в познание себя самой, она и в себе самой находит все тоже противопоставление субъекта и объекта, познаваемого и познающего. И данное противопоставление себя окружению и, одновременно, противопоставление себя самому себе в акте самонаблюдения возможно только тогда, когда есть синтез обеих противоположностей. Данный же синтез возможен только при условии пребывания личности в состоянии внутренней гармонии.

Основная идея индивидуальной психологии Адлера [2] состоит в том, что он исходит из гипотезы, что все человеческое поведение может быть понято из стремления к власти и влиянию. Однако подобный взгляд сужает проблему личности и ее развития. ***Индивидуальность,*** представляя собой специфическое, неповторимое в индивиде, имеет идеально-ценностный характер, и этическая значимость личности, ее возможность становления и самораскрытия зависят прежде всего от ее способности сохранять верность самой себе, подлинности и положительности своей сущности. Мы имеем в виду, что в широком смысле такое понимание

индивидуальности н ее значения в развнтин личности равнозначно кантовскому ннтеллигнбельному характеру, а самоосуществление лнчности можно рассматрнвать как проявление высшей добродетелн, конечную цель смысла человеческой жнзни. И в связн с этнм необходимо вспомнить понятие ***«индивидуация»***.

В философии индивидуация понимается как разделенне всеобщего на индивиды, на особенное. Принцип индивидуации (principum individuations) является основой существования особей как неповторимых сущностей (Арнстотель, Локк, Шопенгауэр, Шеллинг, Лейбниц) [5]. И здесь необходимо акцентировать внимание иа том, что во главу угла даниой позиции положеио понимание индивидуации именно как некой основы существования.

В психологическом аспекте индивидуация мыслится как процесс поиска человеком душевной гармонин, интеграцин, целостиости, осмысленности. Соответственно, сущность индивидуальиой эволюцин субъекта предстает как ряд поступательио-последовательных качественных изменений на ценностно-моральном н эстетических уровнях.

Понятие «ннднвидуации» занимает цеитральное место в аналитической психологии [64, 66, 72], в которой считается, что именио благодаря даниому процессу лнчность реализует себя как уннкальиое неделимое целое.

В ннднвидуальиой психологии Адлера ннднвидуацня одной из своих граней сопрнкасается с предлагаемой им идеей о бессозиательиом стремлеиии человека к совершенству.

В гуманистической психологии [38, 51] данное «бессознательиое стремление» иаходит частичное воплощение в стремлеиии человека к возможно более полному выявлению н развитию своих лнчностных возможностей, характеризующееся у разных субъектов различной степеиью осознаниости и определяемое в даниом направлеиии термином самоактуализация.

В экзистенциальиой психологии, являющейся одним из иаправлеиий гумаинстической, подчеркивается уникальность личиого опыта, одной из главных сфер примеиения которого мыслится восстаиовление аутентичности [5, 33, 66].

Определив подобным образом значимость понятия «индивидуация» и разделив его философские и психологическне аспекты

необходимо рассмотреть его отличие от такого понятия как «**индивидуализация**».

С позиции деятельностного подхода в отечественной психологии [14, 52] ***индивидуализация*** представляет собой явление, возникающее в результате взаимодействия индивида с внешним миром. ***Индивидуация*** — процесс, не обусловленный данным взаимодействием и в большей мере зависящий от внутренней жизни индивида. Далее: соприкасаясь с внешним миром на любом из уровней (материальный, идеальный), субъект вносит некие изменения в него посредством своей индивидуальности. Мы имеем в виду, что любой продукт деятельности субъекта, по сути, индивидуален. И, *таким образом, индивидуализация входит в процесс индивидуации как некая составляющая.* Поясним: практически любой результат взаимодействия индивида с внешним миром является своего рода индивидуализацией, так как индивид неизбежно вносит некие изменения в данный мир посредством своей индивидуальности в результате своего с ним взаимодействия. Следовательно, данное явление, не подчиненное цели самосовершенствования, которая является необходимым условием процесса индивидуации и самим своим присутствием выводящая данный процесс на иной качественно-мотивационный уровень, не будет являться составляющей процесса индивидуации.

Исходя из вышесказанного ***индивидуацию*** необходимо понимать как *процесс неизбежных качественных изменений, возникающих в результате становления личности на пути ее экзистенциального развития, как процесс индивидуальной эволюции субъекта, прежде всего, в психологическом аспекте.*

Являясь важным для рассмотрения категории «гармония» с социокультурологической позиции, данное понятие объединяет в себе центральные моменты становления личности на пути экзистенциального развития, а именно: процесс поиска индивидуумом интеграции, целостности, осмысленности.

К процессу индивидуализации способна не любая, но прежде всего психически здоровая личность, формируемая в результате целенаправленно осуществляемого психолого-педагогического воздействия.

Таким образом, ***психически здоровую личность*** возможно определить как результат равноправного взаимодействия педагогического мастерства значимых взрослых (родственники, близкие, наставники, педагоги), врожденных черт личности и ее, личности, осознанных усилий к самосовершенствованию.

Свойства психически устойчивой личности

Оптимизм. Жизнерадостные люди наиболее психически устойчивы, что позволяет им более легко переносить неприятные ситуации в случае их возникновения.

Контроль. Экспериментально установлено, что люди с высоким уровнем локус-контроля, видящие большинство событий как результат их собственного воздействия и, следовательно, обладающие чувством контроля над собственной жизнью, отличаются более высоким уровнем стрессоустойчивости.

Самооценка. Наличие адекватной самооценки позволяет индивидуумам низкое количество событий интерпретировать как стрессовое, а в случаях подобной интерпретации более легко с ними справляться, поскольку, считая себя способными, они проявляют высокую активность по их разрешению.

«Неустойчивое равновесие». Достижение состояния равновесия между стремлениями к достижению и избеганию, стабильности и риску, непредсказуемости и контролю способствует развитию личности в процессе индивидуации и предохраняет от саморазрушения.

Характеристика психолого-педагогических условий формирования психически здоровой личности

Пек М.С. писал: «Мы прекрасно понимаем, отчего у людей возникают психические заболевания. Что мы не можем понять, так это то, почему люди переносят душевные травмы достаточно неплохо».

Данная мысль достаточно ярко отражает существующее положение вещей. Однако ***возможно выделить ряд условий, определив их как благоприятные в смысле воздействия на становление личности и рассматривая в вероятностном плане.***

№	Психолого-педагогические условия	Характеристика и обоснование значимости
1.	Наличие положительного эмоционального фона	Развитие ребенка в среде исполненной радости формирует радостное восприятие жизни, способность быть и осознавать себя счастливым.
2.	Личность значимого взрослого	Биофильная ориентация (Э. Фромм) у взрослых, окружающих ребенка, способствует формированию и у него ориентации на жизнь. «Лучшее, что могут сделать родители для своих детей — быть счастливыми» (пословица).
3.	Предъявление требований к воспитаннику с учетом возрастных и индивидуальных особенностей	Несоответствующие возрастным и индивидуальным особенностям требования значимых взрослых «погружают» ребенка в ситуацию неуспеха, которая при длительном сохранении приводит к деформации личности.
4.	Равномерное чередование психофизического напряжения с расслаблением	Ситуации «напряжения» побуждают к преодолению, действию, формируя активную жизненную позицию, веру в собственные силы, накоплению успешных стратегий взаимодействия с внешней средой. Ситуации «расслабления» создают возможности для отдыха, анализа достижений, постановки новых целей.
5.	Строго продуманная и соблюдаемая система поощрений и наказаний	Прогнозируемость ситуации – отсутствие почвы для возникновения неврозов. Кроме того, соблюдение воспитателями системы наказаний формирует у воспитанника адаптивные формы поведения, а поощрений — мотивацию достижения.

Для формирования психически здоровой личности необходим опыт индивидуальных побед как над ситуациями, так и над самим собой.

И как писал Гершензон в работе «Тройственный образ совершенства»: «...личность сочетает в себе покой и движение: она — живое, т.е. само себя восстановляющее равновесие действующих и непрерывно растущих сил. Личность — поистине микрокосм, потому что в ней не только воплощается достигнутое совершен-

ство бытия, но и осуществляется его гармоническое развитие к предельному совершенству» [16, с.52].

Таким образом, под гармонизацией личности на пути ее экзистенциального развития понимается стремление личности к равновесному (гармоничному) состоянию себя с собой и миром, которое не является изначально ей данным, но к которому она стремится как высшей точке развития (проявления) в результате своего существования в мире. И это стремление является изначально присущим природе человека смыслообразующим стержнем в структуре человеческой жизни.

Способность к рефлексии, таким образом, предстает как одна из важных отличительных черт человека сознающего, как способность не только восприятия действительности окружающего мира посредством деятельности, но и индивидуализированнсе отражение действительного отношения личности к тем объектам, ради которых развертывается его деятельность, осознаваемая как «значение-для-меня».

На основании вышеизложенного возможно констатировать, что основными условиями формирования психически здоровой личности являются следующие составляющие:

- индивидуальные качества личности (оптимизм, контроль, самооценка, «неустойчивое равновесие»), приобретаемые как в процессе воспитания субъекта, так и самостоятельного осмысления субъектом бытия и себя в нем;
- социально обусловленная ситуация развития (наличие положительного эмоционального фона в родительской семье, биофильная ориентация значимых взрослых, способность взрослых, занимающихся непосредственно воспитанием ребенка, предъявлять ему требования, соответствующие его индивидуальным и возрастным особенностям);
- характер взаимоотношений ребенка с матерью;
- характер супружеских взаимоотношений в родительской семье.

Соответственно, основные психопрофилактические меры на всех уровнях (первичный, вторичный, третичный) необходимо предпринимать в данных четырех направлениях.

Единственный способ понять, что такое изменение — начать осуществлять его, отдаться ему, двигаться с ним и слиться с ним в танце.
Алан Уоттс

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ПСИХОКОРРЕКЦИИ



Понятие «психологическая коррекция»

Отличие психологической коррекции от других видов психологической помощи.

В системе психологической службы комплексно решаются задачи:

- психодиагностики;
- психологического воздействия.

Психологическое воздействие осуществляется в рамках психологической помощи.

Психологическая помощь — «область практического применения психологии, ориентированная на повышение социально-психологической компетентности людей и оказания психологической помощи как отдельному человеку, так и группе, организации» [50, с. 306].

К видам психологической помощи относят:

- психологическое консультирование;
- психотерапию;
- психокоррекцию.

В психотерапевтической энциклопедии под редакцией Б.Д.Карвасарского ***психологическое консультирование*** определяется как «профессиональная помощь пациенту в поиске решения проблемных ситуаций», где в качестве пациентов «могут выступать здоровые или больные люди, предъявляющие проблемы экзистенциального кризиса, межличностных конфликтов, семейных

затруднений или профессионального выбора» [49, с. 413–414]. В словаре Петровского А.В., Ярошевского М.Г., как один из видов оказания психологической помощи «в ситуациях преодоления различного рода психологический затруднений» [50, с. 306]. Нельсон-Джоунс рассматривает психологическое консультирование как психологический процесс, поскольку, с его точки зрения, все консультационные подходы фокусируют внимание на «изменении чувств, мыслей и действий людей таким образом, чтобы они могли жить более эффективно» [27, с. 7]. Во втором издании словаря психолога-практика под редакцией Головина С.Ю. консультированию психологическому дано определение как «форме оказания практической психологической помощи в виде советов и рекомендаций на базе предварительного изучения проблем, беспокоящих клиентов, а также изучения самих клиентов и их взаимоотношений с окружающими людьми» [59, с. 288].

Исходя из вышеприведенных определений психологического консультирования мы можем выделить основные его «приметы»:

- психологическое консультирование является одним из видов психологической помощи;
- данная помощь носит практический процессуальный характер;
- оказывается специалистом, имеющим соответствующую квалификацию;
- для ее реализации необходимо наличие клиента;
- присутствие в жизни клиента некого психологического дискомфорта, определяемого им или его ближайшим окружением как проблема;
- желание клиента решить данную проблему;
- целенаправленные действия консультанта, направленные на осознание клиентом сути проблемы и способов ее разрешения;
- при оказании психологической помощи консультант делает акцент на имеющиеся у клиента ресурсы;
- консультация проводится в конфиденциальной обстановке.

Суммируя все вышеприведенные составляющие мы можем определить ***психологическое консультирование*** как «область прак-

тической психологии, цель которой заключается в оказании консультантом психологической помощи клиенту в ходе специально организованной беседы, направленной на осознание клиентом сути проблемы и способов ее разрешения» [27, с. 8].

Главной идеей, лежащей в основе психологического консультирования, является мысль о том, что практически любой психически здоровый человек в состоянии справиться с большинством возникающих в его жизни психологических проблем. Клиент, в силу различных причин, может не всегда осознавать истинную причину проблемы, наилучшие способы ее разрешения и именно в этом моменте ему нужна помощь специалиста.

Таким образом, *психологическое консультирование отличается от других видов психологической помощи* тем, что клиенту отводится более активная роль. Если при психокоррекции и психотерапии ответственность за результат несет психолог, то при консультировании основная психокоррекционная работа проводится самим клиентом. И, следовательно, за конечный результат ответственность также лежит на клиенте. Психолог отвечает за правильность своих выводов о сути проблемы и профессиональную обоснованность рекомендаций по разрешению данной проблемы.

Соответственно, ***специфика психологического консультирования*** будет заключаться в следующем:

во-первых: кратковременность личных контактов клиента со специалистом (одна — три);

во-вторых: эпизодичность данных контактов;

в-третьих: практическая завершенность каждой встречи клиента с психологом-консультантом;

в-четвертых: активность клиента в процессе консультирования;

в-пятых: в самостоятельных действиях клиента, направленных на разрешение своей проблемы после консультации.

В некоторых случаях психологическое консультирование может продолжаться более чем три встречи, однако, это следует рассматривать как исключение. Необходимость в пролонгированном консультировании может возникнуть при определенных ситуациях. Прежде всего, клиент может обладать определен-

ными психологическими особенностями, которые не позволят ему справиться самостоятельно на начальном этапе с разрешением проблемы. К таким особенностям мы можем отнести высокий уровень агрессивности, отсутствие рефлексии, неуверенность. Кроме того, у клиента может оказаться в результате исследования не одна, а несколько проблем. В этом случае решение каждой проблемы может потребовать определенное количество встреч.

В зависимости от типа проблем, с которыми обращаются клиенты за психологической помощью в консультации, возможно выделить следующие **виды психологического консультирования**:

- индивидуальное консультирование (проблемы личностного роста, внутренние конфликты, страхи, психологические травмы, проблемы межличностных отношений);
- супружеское консультирование (проблемы взаимоотношений, сексуальные проблемы; состояния до или после развода);
- семейное консультирование (проблемы взаимоотношений с настоящими или бывшими (в случае развода) родственниками, психолого-педагогические проблемы, проблемы взаимоотношений с детьми);
- профконсультирование (выбор профессии, совершенствование способностей, необходимых для успешного осуществления профессиональной деятельности, повышение работоспособности);
- оргконсультирование (кадровая политика, имидж фирмы, повышение производительности труда, взаимоотношения с партнерами).

Выделение видов консультирования возможно исходя из *количества присутствующих клиентов.* В этом случае мы получаем индивидуальное и групповое виды консультирования.

В отдельную группу можно выделить *дистанционные виды консультирования:* консультирование по телефону; переписка.

Важно помнить, что любое деление является условным и осуществляется, как правило, для удобства изучения предмета. Поэтому, вы не встретите консультацию, принадлежащую к какому-либо одному из предложенных видов, они находятся во взаи-

мосвязи, подобно кругам Эйлера. Например, консультирование по личностным вопросам будет одновременно индивидуальным; по вопросам психолого-педагогического характера может быть и индивидуальным и групповым.

Предлагаем обратить особое внимание на то, что «чистых» проблем, как правило, не бывает. Любая проблема представляет собой сложное переплетение, психологу-консультанту предоставляется почетное право некий гордиев узел распутать, а не разрубить.

Исходя из видов проблем мы можем сделать вывод о ситуациях, в которых люди обращаются за помощью к психологу-консультанту.

Наиболее частые ситуации обращения клиентов за психологической помощью

Ситуации	Отношение клиента к проблеме
Кризисная ситуация	• не знают, как поступить в данной ситуации • знают, как решить проблему, но ищут поддержки
«Хронический» тяжелый период	• не знают, как поступить в данной ситуации •знают, как решить проблему, но ищут поддержки •исчерпаны ресурсы для самостоятельного решения проблемы
Состояние эмоционального срыва («последняя капля»)	• не знают, как поступить в данной ситуации
Психологическое одиночество	• стремление к общению • любопытство • «бросить вызов»

Независимо от того, какие истинные цели преследует клиент и каким образом он себя ведет исходя из профессиональной этики, консультант должен оказывать помощь всем нуждающимся.

Соответственно, в *процессе психологического консультирования специалист должен решить ряд задач:*

1) изучение личности клиента;
2) изучение сути проблемы;
3) определение ресурсов клиента для решения проблемы;
4) определение цели (как клиент поймет, что проблема решена);
5) определение алгоритма достижения цели;
6) осознание клиентом причин возникновения данной проблемы;
7) обучение клиента способам предупреждения подобных проблем в будущем;
8) предоставление информации клиенту о его личностных особенностях, сути проблемы.

Психотерапия (от греч. *psyche* — душа н *therapeia* — лечение; дословно — «нсцеленне душой») в настоящий момент не является однозначно понимаемой областью научных знаннй. Различные определения носят отпечаток как нсторнко-культурных особенностей времени, к которому относится автор, так н его индивидуальных предпочтений. Исходя из данных особенностей существует две диаметрально противоположные точки зрения по принадлежиости данной отраслн знаннй к той или иной сфере: отождествление ее с медициной илн отнесение к гуманитарным дисциплинам (педагогике, социальной работе, прикладной психологии).

В «Словаре практнческого пснхолога» под редакцией Головина С.Ю. о специфнки психотерапии находим следующее: «близка к коррекции психологической (психокоррекцин) н выступает, по сути, особой ее частью, связанной с лечением нарушенного поведения прн помощн психологических прнемов. Чаще всего обращена к личностным проблемам, ставящих человека на грань пснхнческнх иарушеннй илн даже переводящнм за эту грань, с чем связаны тягостные пережнвания, нарушения социального поведения, изменения сознания н самосознания... способствует повышению компетентностн клиента в отношениях межличностных, совершенствованню его способности к самопознанню н саморегуляцин» [58, с. 543–544].

Наиболее интегративное определение дано в психологическом словаре под редакцией А.В. Петровского, М.Г. Ярошевско-

го: *«Психотерапия* — комплексное лечебное вербальное и невербальное воздействие на эмоции, суждения, самосознание человека при многих психических, нервных и психосоматических заболеваниях. Условно различают клинически ориентированную психотерапию, направленную преимущественно на смягчение или ликвидацию имеющейся симптоматики, и личностно-ориентированную психотерапию, ставящую задачей содействие пациенту в изменении к социальному окружению и собственной личности» [50, с. 525].

Таким образом, в широком смысле слова, понятие *«психотерапия»* возможно охарактеризовать как «любой метод лечения психических или телесных расстройств, использующий психологические приемы и прежде всего отношения между врачом и больным: гипноз, внушение, психологическое переобучение, убеждение и пр.; в этом смысле психоанализ — одна из форм психотерапии» [30, с. 403–404]. И, следовательно, «основная цель данного подхода не излечение от психических расстройств, а помощь в процессе становления сознания и личности, при которой психотерапевт предстает спутником больного, его другом и наставником» [49, с. 447].

Согласно Декларации по психотерапии, принятой Европейской ассоциацией психотерапии в Страсбурге 21 октября 1990 года «***психотерапия*** является особой дисциплиной из области гуманитарных наук, занятие которой представляет собой свободную и независимую профессию; психотерапевтическое образование требует высокого уровня теоретической и клинической подготовленности; ...доступ к такому образованию возможен при условии широкой предварительной подготовки, в частности, в области гуманитарных и общественных наук» [49, с. 447].

Методы психотерапии традиционно разделяют по сферам применения: клинически ориентированные и личностно ориентированные. К первым относят гипноз, аутотренинг, внушение, самовнушение, ко вторым — анализ конфликтных переживаний клиента в рамках какого-либо теоретического направления, выбор которого осуществляется в зависимости от квалификации и предпочтений специалиста.

Психологическая коррекция — «понимается как деятельность по исправлению (корректировке) тех особенностей психического развития, кои по принятой системе критериев не соответствуют «оптимальной» модели. Сюда же можно отнести и психотерапию» [58, с. 246].

Кроме того, *психокоррекцию возможно применять* «в ситуациях преодоления различного рода психологических затруднений» [50, с. 306], поскольку психологическая коррекция является направленным психологическим воздействием «на определенные психологические структуры с целью обеспечения полноценного развития и функционирования индивида» [49, с. 412].

Психокоррекция — «это система мероприятий, направленных на исправление недостатков психологии или поведения человека с помощью специальных средств психологического воздействия. Психокоррекции подлежат недостатки, не имеющие органической основы и не представляющие такие устойчивые качества, которые формируются довольно рано и в дальнейшем практически не изменяются» [44, с. 7].

Как видно из приведенных определений «психокоррекции», существует несколько позиций понимания соотношения данного понятия с понятиями «психотерапия» и «психопрофилактика». Это выражается в том, что, с одной стороны, происходит отождествление понятий «психокоррекция» и «психотерапия», и с другой — отнесение психокоррекции к области психопрофилактики. В связи с этим *необходимо обратить внимание на разноуровневый характер задач* психокоррекции, психотерапии, психопрофилактики, которые, безусловно, пересекаются, но не совпадают. Так, задачи психопрофилактики — предупреждение возникновений возможных отклонений. Психотерапия — активное воздействие при помощи психологических методов на личность клиента с целью гармонизации его взаимоотношений с самим собой и социумом. Задачи психокоррекции тесно связаны с понятием «норма», что, соответственно, обозначает основную цель психокоррекционного воздействия как «возврат» или «подтягивание» клиента к должному уровню исходя из его возрастных и индивидуальных особенностей, а также медико-социальных и культурологичес-

ких требований. Соответственно, *о необходимости психокоррекционного воздействия возможно говорить, когда существует некое отклонение от нормы.*

Психокоррекционная работа ведется специалистом в случаях:

1) обращения клиента самостоятельно за психологической помощью;

2) обращение за помощью к специалисту по поводу клиента кого-либо из родственников или иных значимых взрослых (преподаватели, воспитатели, руководители).

Методы коррекции зависят от школы, к которой принадлежит специалист, и, следовательно, их возможно (весьма условно) классифицировать по существующим направлениям в психологии.

Основные виды психокоррекции выделяются по количеству участвующих клиентов и по характеру взаимоотношений между ними:

- индивидуальная;
- семейная;
- групповая.

Вышеприведенные данные в структурированном виде по основным моментам возможно представить в виде следующей сводной таблицы:

№	Вид психологической помощи	Цель психологического воздействия	Методы	Результат
1	2	3	4	5
1.	Психопрофилактика	Предупреждение или нивелирование возможных психических нарушений в развитии и/или функционировании личности	Информирование населения Массовые обследования населения Психологическая поддержка	Отсутствие или нивелирование психических нарушений в личностном развитии

1	3	4	5	6
2.	Пснхологическое консультированне	Осознанне клнентом сутн проблемы н способов ее разрешення	Специально органнзованная беседа	Осознанне клнентом нстнной прнчнны проблемы и наилучших способов ее разрешения
3.	Пснхотерапня:	Гармоннзацня взанмоотношенні клнента с самнм собой н социумом		
	клнннческая		Гнпноз, аутотреннні, внушенне, самовнушение, терапня рацнональная	Смягченне или лнквндацня нмеющейся снмптоматикн
	личностно-орнентированная		«Различные варнанты анализа конфлнктных пережнванні больного» [с. 43–44 Головнн]	«Измененне в отношенни клнента к окруженню соцнальному н собственной личности» [с. 43 Головнн]
4.	Пснхокоррекцня	Связана с понятнем «норма» и определяется как «возврат» или «подтягнванне» клиента к должному уровню нсходя нз его возрастных н ннднвндуальных особенностей, а также медико-соцнальных н культорологических требованні	Выбор метода завнснт от психотерапевтнческого направления, к которому прннадлежит спецналист	Коррекцня особенностей пснхического развитня, которые не соответствуют норме



Этапы психокоррекционной работы

Сбор психологического анамнеза:
- беседа;
- психодиагностика.

Установление психологического диагноза (с учетом возрастных и социокультурных особенностей) и психологического прогноза.

Планирование психокоррекционных мероприятий (с учетом зоны ближайшего развития).

Установление вероятностного и/или условно-вариантного прогноза.

Осуществление психокоррекционных мероприятий (с внесением необходимых изменений, возникающих в процессе осуществления психокоррекции).

Оценка результативности психокоррекционных мероприятий.

Психопрофилактика рецидива данной проблемы.



Понятия «психологический анамнез», «психологический диагноз», «психологический прогноз»

Следует обратить внимание на то, что необходимо различать термины, упоминаемые в медицине: «анамнез», «диагноз», «прогноз» от подобных, но не тождественных, терминов в психологии. Заимствованные из медицинской области данные термины наполнены специфическим содержанием. На это указывает, в частности, принятое употребление перед ними слова «психологический», что убирает двойственность их возможного толкования.

Анамнез — понятие медицинское [13]. В узком смысле означает историю развития болезни. В более широком — не только данные о начале и развитии заболевания, но и сведения об условиях жизни, работы. Медики выделяют личный и семейный анам-

нез; анамнез натального, пренатального и перинатального периодов.

Таким образом, если о собственно анамнезе уместно говорить в связи с наличием аномалий или заболеваний, то понятие «психологический анамнез» свободно от обязательной связи с болезненными процессами и проблемами и употребляется в психологии как синоним понятия «история индивидуального психического развития».

Психологический анамнез [12, с. 37–55] важен постольку, поскольку психологический статус клиента может быть правильно определен только в свете всей истории его развития в сочетании с представлением данной истории в сознании самого клиента. Именно в этом и заключено основное отличие психологического анамнеза, при сборе которого акцент делается не на факты и события, как в медицине, но на их интерпретации самим клиентом.

Для получения всесторонней информации при сборе психологического анамнеза необходимо установить для каждого возрастного периода:

- развитие ведущей познавательной деятельности в соотнесении с нормой и индивидуальными особенностями;
- специфику социальной ситуации;
- наличие объективных психотравмирующих событий (смена места жительства, д/сада, школы, работы; изменения в составе семьи) и их интерпретацию клиентом (переживание одних событий разными людьми в разных условиях весьма отлично);
- наличие соматических (в том числе хронических) заболеваний.

При анализе анамнеза особое внимание необходимо уделять:

1) установлению присутствия стрессовых факторов в процессе развития и формирования личности;
2) индивидуальным реакциям на данные стресс-факторы;
3) частоте соматических заболеваний;
4) наличию хронических заболеваний;
5) отношениям внутри семьи;
6) типу воспитания в семье по отношению к клиенту;

7) взаимоотношениям клиента со значимыми близкими (возможно несовпадения понятий «значимые близкие» и «родители»);
8) уровню развития на каждом возрастном этапе и соответствию данного уровня понятию «норма».

Психологический анамнез собирается в процессе специально организованной беседы, интервью, наблюдения, а также при помощи методов психодиагностики.

Беседа, целенаправленно организованная специалистом, является основным методом ведения и оказания психологической помощи. В ходе беседы предполагается выявление интересующих исследователя связей на основе эмпирических данных, полученных в процессе общения «клиент — специалист». Как специфический вид беседы выделяется интервью.

Интервью — способ получения социально-психологической информации с помощью устного опроса. Выделяют два вида интервью: свободное и стандартизированное.

Свободное интервью не зависит от темы и формы беседы и предполагает сотрудничество клиента при поиске необходимой информации. К его достоинствам можно отнести большой диапазон непосредственных поведенческих реакций клиента, которые получает возможность наблюдать специалист, что способствует более полному получению информации о личности клиента и сути его проблемы; к недостаткам — достаточно большой временной отрезок.

Стандартизированное интервью — близко по форме к анкете, отличаясь от него большей свободой клиента при формулировании ответов. Полученные данные впоследствии уточняются и используются для выдвижения новых гипотез. Достоинство: информативность, экономия времени, количественная выраженность результата. Недостатки: вероятность потери эмоционального контакта с клиентом, снижение непосредственных поведенческих реакций вследствие активизации механизмов защиты.

Наблюдение — эмпирический метод психологического исследования, заключающийся в целенаправленном и осознанном восприятии специалистом психических проявлений клиента. Позво-

ляет специалисту собрать информацию о клиенте, выявить наиболее значимые событийные моменты, отследить изменение его состояния на разных этапах процесса. Недостатки: субъективизм специалиста, который может выразиться в фиксации внимания на факте, значимом с позиции психолога, а не клиента, и последующей его интерпретации, а не прояснении, а также контрперенос.

Психодиагностика — «в узком смысле — измерение индивидуально-психологических свойств личности на основе специальных методов. Основными методами диагностики являются тестирование и опрос, а их методическим воплощением, соответственно — тесты и опросники» [58, с. 142–143] .

Тесты — стандартизированный метод для объективного измерения одного или нескольких аспектов целостной личности через вербальные или невербальные ответы.

Опросники — методики, материал которых состоит из вопросов, на которые клиент должен ответить, или утверждений, с которыми клиент должен выразить свое согласие или несогласие. Различают опросники открытые и закрытые, анкетные и личностные.

Психологические тесты — стандартизированный метод для измерения уровня развития или состояния какого-либо психологического качества или свойства отдельного индивида.

Диагноз психологический (от греч. *diagnosis* — распознание) — «конечный результат деятельности психолога, направленной на описание и выяснение сущности индивидуально-психологических особенностей личности с целью оценки их актуального состояния, прогноза дальнейшего развития и разработки рекомендаций, определяемых задачей психодиагностического обследования. Предмет диагноза психологического — установление индивидуально-психологических различий как в норме, так и в патологии» [58, с. 141–142.]. Важной составляющей психологического диагноза является необходимость выяснения в каждом отдельном случае причин возникновения данных проявлений в поведении клиента и их возможных последствий.

Постановка психологического диагноза возможна на трех уровнях:

Уровни	Названия уровней	Глубина психологической диагностики	Недостатки
1	Симптоматический, или эмпирический, не является, как отмечал Выготский, собственно научным, поскольку установление симптомов никогда автоматически не приводит к диагнозу)	Констатация симптомов	Невозможность определения причин возникновения и вероятных последствий
2	Этиологический	Определение симптомов и причин их возникновения	Отсутствие целостной картины в структуре личности
3	Типологический	Определение места и значения симптомов в целостной, динамической структуре личности, а именно: предпосылки возникновения симптомов и возможные последствия в случае их дальнейшего сохранения	

Диагноз связан с ***прогнозом***. По Выготскому, «содержание прогноза и диагноза совпадает, однако, прогноз строится на умении настолько понять «внутреннюю логику самодвижения процесса развития, что на основе прошлого и настоящего намечает путь развития». Рекомендуется разбивать прогноз на отдельные

периоды и прибегать к длительным повторным наблюдениям» [14, с. 104–105; 50, с. 494–449]. В психологии существует два типа прогнозов: вероятностный [58, с. 448.] и условно-вариантный [12, с. 34–37].

Вероятностный прогноз — прогнозирование наиболее вероятного будущего, в основе которого лежат объективные данные о настоящей ситуации в моменте «здесь и теперь» и субъективное представление специалиста о структуре прошлого опыта клиента. Вероятностный прогноз в большинстве случаев применяется при работе с клиентами юношеского возраста и всех периодов «взрослости». При работе с детьми и подростками наиболее уместным является условно-вариантный прогноз.

Условно-вариантный прогноз «мы понимаем как конструирование трех основных линий (вариантов) дальнейшего хода развития ребенка из множества потенциально возможных. Эти варианты определяются в зависимости от реализации ситуации трех типов: 1) если неблагоприятные условия, ставшие причиной возникновения у ребенка психологических трудностей, сохраняются; 2) если они будут сняты, устранены либо существенно ослаблены; 3) если они, напротив, усугубятся. ... содержащаяся в условно-вариантном прогнозе экстраполяция дальнейшего хода развития ребенка касается главным образом его относительно близких возрастных этапов и, разумеется, должна строиться с учетом всей совокупности возрастных и индивидуально-психологических факторов развития конкретного ребенка» [12, с. 35].

Исходя из двух конечных пунктов — что дано (психологический диагноз) и что возможно получить (психологический прогноз), — понимания их взаимосвязи и взаимозависимости, учета индивидуальных и возрастных особенностей, а также всей социальной ситуации, в которой находится клиент, специалист находит решение теоремы — выстраивает систему мер психокоррекции.



Алгоритм составления психокоррекционных программ

■ На основе данных психологического анамнеза установить психологический диагноз.

■ Исходя из психологического диагноза определить прогноз.

■ Определнть целн н задачн пснхокоррекции.

■ Выбрать методологическое направленне, в рамках которого будет строиться психокоррекционная работа.

■ Определить формы психокоррекционной работы.

■ Определнть частоту и длительность встреч.

■ Разделить процесс на этапы, на каждом из которых проводить обязательные пснходнагностические срезы для отслеживания результатов н внесения необходимых корректировок в последующее психологическое воздействне (психодиагностический материал при этом должен оставаться неизменным на входе, срезах, выходе).

Оценка результативности пснхокоррекционных мероприятий.

Планирование психопрофилактических мер с учетом индивидуальных особенностей н специфики социальной ситуации клиента.



Критерии оценки результативности проведенных психокоррекционных мероприятий

Оценка результативности психокоррекционного воздействия может осуществляться со следующих позицнй:

■ достижение целей и задач, определенных специалистом на основе психологнческого анамнеза;

■ оценивание результативности лицами, включеннымн в данный процесс:

— специалист;

— клиент;

— окружение клнента.

Достижение поставленных специалистом целей и задач психокоррекции отслеживается при помощи объективных показателей, определяемых при помощи методов психодиагностики. При этом важно, чтобы на стадии сбора психологического анамнеза и на стадии оценки результатов применялись одни и те же психодиагностические методы.

Оценивание результативности включенными в процесс лицами относится к субъективному уровню.

Можно встретить достаточно большое разнообразие комбинаций данных позиций при оценивании успешности, наиболее желательной из которых будет взаимная удовлетворенность результатом всех трех сторон.

К признакам результативности, объединяющим субъективные и объективные уровни оценивания, с позиции Р.С. Немова (***Немов Р.С.*** Психологическое консультирование. — М.,1999. — С. 25–29), можно отнести следующие:

1) субъективное совместное чувство удовлетворения;

2) данная субъективная удовлетворенность подтверждается объективными данными (изменением отношения к проблеме у клиента, результатами психологического исследования);

3) наличием положительных изменений, которые и были целью психологического воздействия;

4) влияние на один аспект изменило другой (например, положительные изменения на личностном плане в положительную сторону изменили межличностные отношения).

Таким образом, на успешность процесса психокоррекции влияют субъективные и объективные факторы.

Субъективные факторы:

- кто оценивает (специалист, клиент, вовлеченные лица);
- позиция оценивающего (понимание сути проблемы, скрытых механизмов, желание и возможность решить данную проблему или признать ее решение);
- наличие у клиента реальной, а не выдуманной проблемы;
- присутствие у клиента искреннего желания решить предъявленную проблему;
- ощущение клиентом безопасности в процессе психокоррекции.

Безопасность клиента в процессе психологического воздействия гарантируется правилом анонимности.

«Правило анонимности» заключается в том, что любая информация не подлежит разглашению. *Исключение составляют конкретные ситуации, о которых клиент предупреждается заранее.*

К таким ситуациям относятся:

- клиент собирается или находится в состоянии, в котором может совершить действия, угрожающие своей жизни и здоровью;
- клиент представляет угрозу для жизни и здоровья других людей;
- информация о противоправных действиях клиента в прошлом.

Кроме того, специалист имеет право использовать, без дополнительного согласия на то клиента, весь полученный материал в научной и исследовательской деятельности.

Объективные факторы:

- профессионализм специалиста (образование, опыт, психологическое здоровье);
- следование специалиста профессиональным правилам.



Основные правила осуществления психологического воздействия

Уделять до восьмидесяти процентов времени на сбор информации.

Это важно: только обладая полной информацией о проблеме, консультант может дать правильные рекомендации для ее разрешения. Данное правило обусловлено тем, что рекомендации должны быть не просто алгоритмом, способствующим разрешению проблемы, но алгоритмом индивидуальным, учитывающим не только личностные особенности клиента, но и специфику ситуации, в которой находится данная личность.

Перед тем как исследовать способы решения проблемы, предлагать рекомендации, необходимо изучить индивидуальные особенности клиента, систему ценностей и убеждений, социальные условия его жизни.

Специалист должен помнить: никогда в процессе психологического воздействия перед ним не стоит задача «расколоть» или «переиграть» клиента. Специалисты, в компетенцию которых входит психологическое воздействие, относятся к представителям помогающих профессий и, соответственно, их основная цель — помощь.

Специалист должен встретиться с клиентом в его, а не своем мире.

Поясним данную мысль. Объективной истины не существует. Весь мир — это, своего рода, гипотеза: Эвклидова геометрия включает в себя три пространства; Эйнштейн добавил четвертое — время как измерение; в современной теории суперсимметрии уже восемь, одиннадцать, двадцать одно измерений (струн и суперструн); дискретные множества расходятся в бесконечность, и в результате возникающей картины мы можем наблюдать, как человеческая мысль, встречаясь с бесконечностью, настойчиво стремиться ограничить ее, приспособив для понимания человеческим разумом, — извечное противоречие между субъективизмом, называемом объективностью, и реально существующей Вселенной, ничего не знающей об этих «постулатах» и не желающей знать. Поэтому, цель консультанта не в «подгонке» под некий стандарт, усредненное понятие нормы мира клиента, а постижение данного мира во всем его многообразии. Проблема определяется как проблема самого человека и, следовательно, существует как таковая только в его мире. Постигнув мир клиента, специалист может дать разумные рекомендации по ее разрешению. Если этого не произойдет, то консультант будет решать не проблемы клиента, а свои.

Возражения клиента на понимание специалистом сути его проблемы, способы ее разрешения не всегда являются сигналом неверного толкования. Они могут быть проявлением защитной реакции в том случае, если специалист прав, или попыткой провер-

ки сомнений клиента по поводу истинности мнения консультанта (сомнения как завуалированная просьба, обращенная к специалисту, доказать его правоту).

Разделение личных и профессиональных отношений.

Одно время в зарубежной практической психологии дискутировался, и весьма активно, вопрос о возможности вступления специалиста и клиента в личные отношения и влиянии данных отношений на процесс психологического воздействия. Общий вывод дискуссии представляет собой редкий образец единодушия: данного события необходимо избегать, а если это произошло, процесс терапии прервать, перенаправив клиента к другому специалисту.



Психопрофилактика рецидива данной проблемы

Психопрофилактические меры рецидива выбираются в зависимости от специфики проблемы клиента, его индивидуальных особенностей, социальной ситуации, количества вовлеченных лиц в данную проблему и степени их близости с клиентом.

Наиболее уместны: контрольные визиты к специалисту, переписка со специалистом, домашние задания (ведение дневников, посещение спортивных секций или иные виды неформальной социально одобряемой деятельности).

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В ЗАРУБЕЖНОЙ ПСИХОЛОГИИ



Психодинамическое направление

К психодинамическому подходу относят виды психотерапии, ориентироваиные иа психоаиалитическую теорию: классический психоанализ (Фрейд), индивидуальиую психологию Адлера, аналитическую психологию Юнга, волевую терапию Раика, активную аналитическую терапию Штекеля, интерперсональиую психотерапию Фромм-Райхмаии, характерологический аиализ Хории, гуманистический психоаиализ (Фромм), эго-аиализ Кляйи, интерперсоиальную психотерапию Салливана и другие.

В осиове даииого направления — работы З. Фрейда.

Фрейд первый охарактеризовал психику как поле боя между инстинктом, рассудком, сознанием. Термин «психодинамический» указывает именно иа эту непрекращающуюся борьбу между различными составляющими личности.

Суть психодинамического направления — рассмотреиие личиости в ее динамической конфигурации, как результат иескончаемого конфликта внутри иее.

Понятие дииамики примеиительио к личности предполагает, что поведеиие человека ие является произвольиым или случайным. Предполагаемый психодинамическим иаправлением детерминизм обусловлен бессозиательными психическими процессами. Соответствеино, в нем подчеркивает важность для разрешения проблемы клиента, осозиаиия им, клиентом, интрапсихических конфликтов, которые являются результатом бессозиательиой борьбы противоречивых, часто неосозиаваемых мотивов внутри личности. Фрейд писал: «Человек заболевает в результате интрапсихического конфликта между требованиями инстинктивной жизни и сопротивления им» [49, с. 140].

Основные положения данного иаправления:

- главное значение в возникновении проблем имеют иистинктивные импульсы, их выражение, трансформация, подавление;

■ развитие проблемы обусловлено борьбой между внутренними импульсами и защитными механизмами.

В психодинамическом направлении *конечная цель* видится в осознании бессознательного. Практикующий в динамическом направлении специалист ориентирован на поиск и раскрытие у клиента подавленного содержания и сопротивления. «Он добивается этого при помощи медленного, скрупулезного объяснения и разгадывания исторического значения психических явлений и косвенных форм, в которых выражаются закамуфлированные конфликты, лежащие в их основе» [49, с. 141]. *Предполагается, что инсайта, как момента осознания, достаточно для начала личностных изменений.*

Основные процедуры данного направления:

■ конфронтация;

■ прояснение;

■ интерпретация;

■ прорабатывание.

Конфронтация — распознавание клиентом специфических психических явлений, подлежащих исследованию.

Прояснение — помещение обнаруженных явлений в «резкий фокус» для отделения важных моментов от незначительных.

Интерпретация — определение основного смысла и/или причины события.

Прорабатывание — повторение, тщательное исследование интерпретаций и сопротивлений до тех пор, пока представленный материал не интегрируется в понимании клиента.

В динамическом подходе в основном используются средства вербализации, включающие в себя интерпретации свободных ассоциаций клиента; анализ реакций переноса и сопротивления; анализ сновидений и непреднамеренных действий (обмолвки, описки).

Конкретные методы работы зависят от течения внутри данного направления. Для Фрейда основным был метод катарсический; для Юнга — метод активного воображения; для Хорни — метод совместного анализа жизненного пути; для Салливана — метод интервью психиатрического.



Когнитивно-поведенческое направление

Исторически данное направление идет от работ Д. Уотсона, Б. Скиннера.

Проблемы клиентов рассматриваются внутри него как проявление выработанных в онтогенезе неадаптивных форм поведения, являющихся результатом ответа организма на воздействие внешней среды. Следовательно, делается вывод, что при помощи целенаправленного воздействия возможно заменить неадекватную модель поведения на другую, более адаптивную (Мейхенбаум, Бандура, Эллис).

Основные положения когнитивно-поведенческого направления могут быть представлены следующим образом:

- большинство поведенческих проблем — следствие проблем в обучении и воспитании;
- поведенческие реакции — реакция организма на воздействие среды и, следовательно, являются результатом взаимодействия «организм — среда»;
- моделирование поведения является обучающе-психотерапевтическим процессом, в котором когнитивный аспект является решающим.

Таким образом, *объектом воздействия* является поведение. *Причина проблемы*, с позиции данного направления, видится в неадаптивном поведении, являющимся результатом усвоенных неправильных форм поведения. Соответственно *основным методом воздействия* становится формирование навыков, а *основная задача консультанта* заключается в обучении клиента новым адаптивным способам поведения. При этом акцент делается не на рефлексии клиента по поводу действий, а на самих конкретных действиях.

В процессе оказания психологической помощи специалист основывается на четких данных о поведении человека в ситуации, которую он определяет как проблемную. Данное четкое представление психолог получает при помощи операционализации поведения — переводе неясных моментов в объективные наблюдаемые действия. Следующие шаги — выявление стимула, запус-

кающего данную нежелательную поведенческую реакцию; конкретизация цели; выработка конкретного поведенческого алгоритма в будущем. Важно, чтобы цель определялась позитивно, через «я хочу», а не «я хотел бы». Соответственно, в процессе консультации затрагиваются три уровня клиента: когнитивный, эмоциональный, поведенческий.

Предполагается, что поведение может быть изменено уже в результате наблюдения за ним.

В рамках данного направления применяются:

- *самоконтроль* (обучение глубокой релаксации, построение иерархии страхов, установление взаимосвязи между объектом тревоги с иерархией страхов на фоне релаксационных упражнений; моделирование поведения и поощрение за желаемое поведение);
- *самонаблюдение (*ведение дневников);
- *составление контрактов (клиент — специалист; клиент — значимые близкие; клиент с самим собой);*
- *домашние задания (предписания)* [27, с. 219–224].

Особое внимание специалист должен уделять тому, чтобы работа по решению проблемы происходила **в системе правил клиента**.

Правила клиента (Хоффман, 1979):

- правила, формулирующие ценностные установки клиента («Косметика вредна для здоровья»);
- правила, связанные с воздействием стимула («После развода все будет по-другому»);
- поведенческие оценки («Так как я рыжий, все думают, что я хитрый и не способен на искренние чувства»);
- правила, связанные с эмоционально-аффективным опытом личности («Я больше не верю»);
- правила, связанные с воздействием реакции («Я буду раньше приходить домой, только бы она не сердилась»);
- правила, связанные с долженствованием и возникающие в процессе социализации личности («Мужчина в своей жизни должен сделать три вещи: посадить дерево, вырастить сына, построить дом»).

Основа эффективности психологической помощи — **активная позиция клиента.**

Главная задача специалиста в любой разновидности когнитивно-поведенческого направления — диагностически-обучающая.



Гуманистическое направление

Основы данного направления — философские идеи экзистенциализма (М. Хайдеггер, П. Сартр, А. Камю) и феноменологии (Э. Гуссерль, П. Рикер). Соответственно, главный акцент ставится на изучение проблемы времени, жизни и смерти; проблемы свободы, ответственности и выбора; проблемы общения, любви и одиночества; проблемы поиска смысла существования. *Спецификой очерченного круга проблем является уникальность несводимого к общим схемам личного опыта конкретного человека, а его центром — решение проблемы восстановления аутентичности личности — соответствие ее бытия в мире ее внутренней природе.* Индивидуальность рассматривается как интегративное целое. Человек воспринимается как изначально доброе или, в крайнем случае, нейтральное существо, предназначение которого быть свободным.

В психологии направление представлено такими именами как К. Роджерс, А. Маслоу, Г. Олпорт, В. Франкл.

Базисными принципами специалиста в рамках гуманистического направления являются:

- встреча специалиста и клиента есть встреча двух равных людей;
- разрешение проблемы у клиента наступает «само по себе» в том случае, если специалист создает ситуацию безусловного принятия, способствующую осознанию, выражению и самопринятию клиентом своих истинных чувств;
- клиент сам ответственен за выбор своего образа мыслей и поведения и жизни.

Основные понятия гуманистического направления — «индивидуация», «самоактуализация», «самоактуализирующаяся личность».

В философии индивидуация понимается как разделение всеобщего на индивиды, на особенное. Принцип индивидуации (principum individuations) является основой существования особей как неповторимых сущностей (Аристотель, Локк, Шопенгауэр, Шеллинг, Лейбниц). В основу данной позиции положено понимание индивидуации как некой основы существования.

В психологическом аспекте индивидуация мыслится как процесс поиска человеком душевной гармонии, интеграции, целостности, осмысленности. Осознание данных моментов существования важно для индивидуальной эволюции субъекта, как поступательно-последовательных качественных изменений на ценностно-моральном и эстетических уровнях. Предполагается, что именно благодаря процессу индивидуации личность реализует себя как уникальное неделимое целое.

В индивидуальной психологии Адлера индивидуация одной из своих граней соприкасается с предлагаемой им идеей о бессознательном стремлении человека к совершенству. *В гуманистической психологии* (Маслоу, Роджерс) данное «бессознательное стремление» находит частичное воплощение в стремлении человека к возможно более полному выявлению и развитию своих личностных возможностей, характеризующееся у разных субъектов различной степенью осознанности и определяемое в данном направлении термином самоактуализация. В *экзистенциальной психологии*, являющейся одним из направлений гуманистической, подчеркивается уникальность личного опыта, одной из главных сфер применения которого мыслится восстановление аутентичности (Бинсвангер, Босс М., Мэй Р., Бугенталь Дж.).

Важно понимать различие между понятиями «индивидуация» и «индивидуализация».

С позиции деятельностного подхода в отечественной психологии (Выготский, Рубинштейн) индивидуализация представляет собой явление, возникающее в результате взаимодействия индивида с внешним миром. Индивидуация — процесс, не обусловленный данным взаимодействием и в большей мере зависящий от внутренней жизни индивида. Далее: соприкасаясь с внешним миром на любом из уровней (материальный, идеальный), субъект

вносит некие изменения в него посредством своей индивидуальности. Имеется в виду, что любой продукт деятельиости субъекта, по сути, индивидуалеи. Таким образом, индивидуализация входит в процесс индивидуации как иекая составляющая. Поясним: практически любой результат взаимодействия индивида с внешним миром является своего рода индивидуализацией, поскольку индивид неизбежно виосит некие измеиения в окружающий мир посредством своей индивидуальности в результате своего взаимодействия с миром. Следовательио, явлеиие, ие подчиненное цели самосовершенствования, которая является необходимым условием процесса индивидуации, не будет являться составляющей процесса индивидуации Соответствеино: *индивидуация - процесс неизбежных качественных изменений, возникающих в результате становления личности на пути ее экзистенциального развития.*

Термин *«самоактуализация»* поиимается как стремлеиие человека к возможно более полному выявлению и развитию своих личностных возможностей.

Под *самоактуализирующейся личностью* принято поиимать человека, вышедшего иа уровеиь самоактуализации.

Формирование адекватной Я-коицепции является важиым условием развития самосозиания, а вместе с иим и способиости к самоактуализации.

В работе «Самоактуализация» Маслоу выделил восемь способов поведения, ведущих к самоактуализации, *которые включают в себя.*

- полное, живое и бескорыстное переживание с полиым сосредоточением и погружеииостью;
- представление жизни как процесса постоянного выбора;
- наличие «Я», которое может самоактуализироваться;
- быть честным, брать иа себя ответствеииость;
- быть нонконформистом;
- реализовывать свои потенциальные возможности;
- быть открытым высшим переживаниям;
- разоблачать собственную психопатологию.

Другими словами, полное принятие жизни во всей ее полноте и жизнь в этой жизни. Как писал *Пауэлл в 1992* году: «Быть во всем живым — значит быть открытым ко всей гамме человеческих переживаний». И в унисон идеям Маслоу он ***предлагает пять шагов, которые необходимо проделать, чтобы прийти к полноте жизни:***

- принять себя;
- быть собой;
- забыть себя в любви;
- верить;
- принадлежать.

Пауэлл пишет, что существенным в прохождении по этим шагам является то, что последующий шаг не только основан на успехе предыдущего, но и каждый такой переход не является окончательным, сделанным раз и навсегда, и предполагает неоднократное возвращение к каждому из них.

Таким образом, *объектом воздействия* в данном направлении является становление личности. *Причина проблемы* понимается как блокирование внутриличностных ресурсов. *Основная задача* консультанта заключается в помощи в самоосознавании и личностном росте, интеграции адекватного целостного «Я» и расширении пространства бытия.

Один из эффективных методов в данном направлении — метод, предложенный Бинсвангером и носящий название экзистенциального анализа, схема которого заключена в исследовании того, что человек «знает — чувствует — желает», а основная цель — утверждение свободы человека. Подлинное бытие личности, по мнению Бинсвангера, обнаруживается благодаря углублению ее в себя с целью выбрать не зависимый ни от чего внешнего «жизненный план». В тех же случаях, когда открытость индивида будущему исчезает, он начинает ощущать себя заброшенным, а его внутренний мир сужается, возможности развития остаются за горизонтом видения и, как следствие, возникает невроз. Суть данного анализа, таким образом, усматривается в том, чтобы помочь невротику осознать себя свободным существом, способным к самодетерминации, основанием которой служит философская посылка о том, что подлинно личностное в человеке рас-

крывается только тогда, когда он освобождается от причинных связей с материальным миром и социальной средой.



Специфика индивидуальной психокоррекции

Путешественник,
дорога будет там и только там,
где лягут твои следы;
путешественник,
дорог нет,
дороги прокладывают
идущие по ним.
Антонио Мачадо (1940)

Психологическая коррекция, как мы выяснили выше, представляет собой деятельность специалиста, направленную на «исправление» тех особенностей психического развития клиента, которые не соответствуют принятой норме.

По Г.С.Абрамовой, ***индивидуальная психологическая коррекция*** — обоснованное воздействие психолога на дискретные характеристики внутреннего мира человека.

В основе индивидуального подхода лежат некоторые принципы индивидуальной психологии, созданной Адлером и предвосхитившей, по своей сути, многие положения гуманистической психологии и экзистенциализма.

Основные понятия: «человек», «личность», «личностное развитие», «индивид», «возраст», «возрастной кризис», «стресс», «фрустрация».

Человек — «существо, воплощающее высшую ступень развития жизни на Земле, субъект общественно-исторической деятельности» [59, с. 757].

Личность — «феномен общественного развития, конкретный живой человек, обладающий сознанием и самосознанием» [59, с. 256].

Личностное развитие — «процесс формирования личности как социального качества индивида в результате его социализации и воспитания. Обладая природными анатомо-физиологическими предпосылками к становлению личности, в ходе социализации ребенок вступает во взаимодействие с миром, овладевая достижениями человечества. Формирующиеся в этом процессе способности и функции воспроизводят в личности исторически сформировавшиеся человеческие качества» [59, с. 262].

Индивид — (индивидуум) — «отдельный представитель человеческой общности; выходящее за рамки природной (биологической) ограниченности социальное существо, использующее орудия, знаки и через них овладевающее собственным поведением и психическими процессами» [59, с. 190]. С данным понятием тесно связано понятие «индивидуальность», понимаемая как «человек, характеризуемый со стороны социально значимых отличий от других людей; своеобразие психики и личности индивида, ее неповторимость» [59, с. 191].

Возраст — «категория, служащая для обозначения временных характеристик индивидуального развития. В психологии рассматриваются понятия возраста *хронологического* и возраста *психологического*» [59, с. 77]. *Возраст хронологический* — «выражает длительность существования индивида с момента его рождения» [59, с. 80]. *Возраст психологический* — «в отличие от возраста хронологического это понятие обозначает определенную, качественно своеобразную ступень онтогенетического развития, обуславливаемую закономерностями формирования организма, условиями жизни, обучения и воспитания и имеющую конкретно-историческое происхождение (детство)» [50, с. 79].

Возрастной кризис — «особые, относительно непродолжительные — до года — периоды онтогенеза, характеризующиеся резкими психологическими изменениями. В отличие от кризисов невротического или травматического характера, относятся к нормативным процессам, необходимым для нормального, поступательного хода личностного развития» [59, с. 248].

Стресс — «термин для обозначения обширного круга состояний, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия — стрессоры» [59, с. 653].

Фрустрация — «психическое состояние переживания неудачи, возникающее при наличии реальных или мнимых непреодолимых препятствий на пути к некой цели» [59 , с. 734].

Основная цель психокоррекции — активизация ресурсов и приведение личности в состояние, соответствующее норме, которая определяется исходя из возрастных и культуральных особенностей клиента, а также его субъективной реальности.

В качестве ***основного инструмента психокоррекционного воздействия*** выступает психолог, а сам коррекционный процесс протекает в паре психолог — клиент.

Все разнообразие запросов клиентов может быть сведено к четырем основным стратегиям их отношения к сложившейся ситуации:

- изменение ситуации;
- изменение себя для изменения ситуации;
- выход из ситуации;
- нахождение новых способов жизни в данной ситуации.

Конечные задачи психокоррекции состоят в достижении желаемых изменений в трех основных сферах:

- когнитивной;
- эмоциональной;
- поведенческой.

С учетом специфики индивидуальной психокоррекции можно сформулировать конкретные задачи в каждой из трех сфер.

Когнитивная сфера (ведущая в индивидуальной психокоррекции, биографически-ориентированная):

- осознание мотивов своего поведения, отношений, реакций;
- осознание эмоциональных и поведенческих стереотипов;
- осознание связи между психогенными факторами и соматическими расстройствами;
- осознание своей ответственности и роли в возникновении конфликтов и психотравмирующих ситуаций;
- осознание причин переживаний и способов реагирования, условий формирования своей системы отношений.

Эмоциональная сфера («живые» эмоции и их «отражение» через осознание):

- эмоциональная поддержка специалистом клиента;
- осознание и вербализация чувств клиентом;
- формирование более искреннего отношения к себе;
- модифицирование способа переживаний, эмоциональных реагирований.

Поведенческая сфера:

- корректировка неадекватных реакций клиента;
- овладение новыми способами поведения.

Индивидуальная психокоррекция рассматривается как альтернатива групповой и семейной коррекциям.

Условия проведения индивидуальной психокоррекции:

- добровольное согласие клиента на получение психологической помощи;
- доверие клиента специалисту;
- активность клиента в процессе исследования проблемы, формирования и реализации коррекционной программы.

Показаниями к индивидуальной психокоррекции являются:

- желание клиента;
- характер проблемы клиента (проблема личного, а не межличностного характера);
- отказ клиента от работы в группе или невозможность его присутствия в группе по каким-либо причинам (физическое состояние, болезнь);
- высокий уровень тревожности у клиента;
- высокий уровень заторможенности;
- острое состояние горя.

Противопоказания для индивидуальной коррекции:

- выраженная возбудимость;
- недостаточный уровень интеллектуального развития;
- низкие моральные нормы.

Эффективность индивидуальной психокоррекции определяется:

- личностными качествами психолога (социальный статус, обаяние, интеллектуальное развитие, воля, характерологические особенности);
- сложившимися отношениями между психологом и клиентом (доверие, авторитарность специалиста, зависимость клиента от специалиста);

- адекватностью выбранной позиции психологом по отношении к клиенту (***позиции психолога*** — это *ролевые стратегии, принимаемые психологом во взаимодействии с клиентом*; данный выбор осуществляется психологом в зависимости от специфики ситуации и индивидуальных особенностей клиента, так выделяют авторитарные — партнерские и директивные — не директивные позиции);
- способами конструирования сообщений специалистом (уровень аргументированности, логика, апелляция к чувствам).

При индивидуальной психокоррекции выбор техник осуществляется в зависимости от предпочтений специалиста, специфики личности клиента и его проблемы.

Основными методами вербального воздействия в рамках индивидуальной психокоррекции являются убеждение, персуазия и внушение.

Убеждение — метод воздействия на сознание клиента через обращение к его собственному критическому суждению. Основу метода убеждения составляют отбор, логическое упорядочение фактов и выводов согласно цели воздействия. Убеждение составляет основу рациональной психотерапии. В.М. Бехтерев (1911) считал полезным сочетание убеждения и внушения, особенно для клиентов со слабо развитой критикой.

Невозможно отделить от убеждения суггестивный элемент, связанный с авторитетом личности специалиста и влияющий на результативность консультационного процесса в целом. *Убеждение является составной частью любого вида психологической помощи независимо от того, осознается оно специалистом или нет.*

Переубеждение (персуазия) — процесс изменения, трансформации ранее сформулированного убеждения. Переубеждение при оказании психологической помощи предполагает целенаправленное, последовательное формирование убеждений, изменяющих представление клиента о сути проблемы и способах ее разрешения.

Внушение — целенаправленный процесс прямого или косвенного воздействия на психическую сферу клиента. Осуществляется при помощи специально организованной информации таким

образом, чтобы ее восприятие происходило без критической оценки и логической переработки объекта воздействия и оказывало влияние на течение нервно-психических и соматических процессов. Основным средством внушения является речь консультанта. Невербальные факторы (жесты, мимика, действия) обычно являются дополняющими.

Существуют различные классификации внушения.

1. Внушение и самовнушение.
2. Открытое и закрытое.
3. Контактное и дистантное.

Внушение применяется при различных состояниях клиента: бодрствующем, состоянии естественного сна, при гипнотическом сне.

В психокоррекционной практике внушение в той или иной мере присутствует в каждой встречи консультанта с клиентом, но может выступать и в качестве самостоятельного метода психотерапевтического воздействия.

Как самостоятельное психотерапевтическое воздействие внушение осуществляется при помощи произнесения определенных формул с использованием специального тона и учетом состояния клиента и характера его проблемы.

Возможные результаты коррекционной работы:

- усиление внимания клиента к собственным потребностям, переживаниям, мыслям;
- повышение самооценки и чувства значимости;
- «разрешение себе быть» (приобретение или развитие самопонимания, самопринятия);
- развитие стремления к самосовершенствованию;
- изменение отношения к себе и миру;
- повышение адаптивного уровня.

Для активизации и контроля процесса психокоррекции специалист должен соблюдать определенные правила:

- осуществлять индивидуальный подход (помнить об уникальности каждого клиента и его жизненной ситуации);
- правильно расставлять приоритеты в процессе психокоррекции (самое главное, что должен дать клиенту специалист, — чувство принятия и безопасности);

- главным результатом психокоррекции должно стать принятие клиентом ответственности за свою жизнь и чувство контроля над ней;
- помнить о том, что психологическое изменение — процесс пролонгированный и, следовательно, неразумно ожидать эффективных результатов от каждой встречи.

Основные стадии индивидуальной психокоррекции:

1) заключение контракта;

2) исследование проблемы клиента;

3) поиск способов решения проблемы;

4) формирование психокоррекционной программы;

5) реализация программы;

6) оценка эффективности.

Заключение контракта. Данная стадия включает в себя предоставление клиенту специалистом информации:

1) о целях коррекции;

2) уровне своей квалификации;

3) оплате;

4) приблизительной продолжительности психокоррекции;

5) целесообразности психокоррекции в данном конкретном случае;

6) о существующем риске временного ухудшения в процессе психокоррекции;

7) об уровнях конфиденциальности.

Конфиденциальность нельзя возводить в абсолютный принцип, поскольку данное понятие относительно и, с одной стороны, зависит от характера предоставляемой информации, а с другой — материалы, которые не мóгут причинить вред клиенту, не попадают под данное правило.

Профессиональная тайна не соблюдается в случаях:

1) высокий риск для жизни клиента, преступные действия клиента;

2) необходимость госпитализации клиента;

3) интересы третьих лиц (родственники, близкие, знакомые клиента; безопасность самого специалиста).

Исследование проблемы клиента происходит в результате применения специалистом следующих методов: беседа, интервью, наблюдение, психологические тесты.

Беседа, целенаправленно организованная специалистом, является основным методом ведения всего психокоррекционного процесса. В ходе нее предполагается выявление интересующих исследователя связей на основе эмпирических данных, полученных в процессе общения «клиент — специалист». Применяется на разных стадиях психологического консультирования. Как специфический вид беседы выделяется интервью.

Интервью — способ получения социально-психологической информации с помощью устного опроса. Выделяют два вида интервью: свободное и стандартизированное.

Свободное интервью не зависит от темы и формы беседы и предполагает сотрудничество клиента при поиске необходимой информации. К его достоинствам можно отнести большой диапазон непосредственных поведенческих реакций клиента, которые получает возможность наблюдать специалист, что способствует более полному получению информации о личности клиента и сути его проблемы, к недостаткам — достаточно большой временной отрезок.

Стандартизированное интервью — близко по форме к анкете, отличаясь от нее большей свободой клиента при формулировании ответов. Наиболее полезно в начале консультативного процесса при ориентировке в проблеме. Полученные данные впоследствии уточняются и используются для выдвижения новых гипотез. Достоинство: информативность, экономия времени, количественная выраженность результата. Недостатки: вероятность потери эмоционального контакта с клиентом, снижение непосредственных поведенческих реакций вследствие активизации механизмов защиты.

Наблюдение — эмпирический метод психологического исследования, заключающийся в целенаправленном и осознанном восприятии специалистом психических проявлений клиента. Позволяет специалисту собрать информацию о клиенте, выявить наиболее значимые событийные моменты, отследить изменение его со-

стояния. К недостаткам можно отнести: субъективизм специалиста, который может выразиться в фиксации виимаиия иа факте, зиачимом с позиции психолога, а ие клиента, и последующей его интерпретации, а ие прояснении и контрпереиосе.

Психологические тесты — стандартизироваииый метод для измерения уровня развития или состояния какого-либо психологического качества или свойства отдельиого индивида. В рамках психокоррекции тесты подбираются в зависимости от типа проблемы клиеита и в идеале примеияются в иачале иа срезе, в конце психокоррекции — для отслеживания динамики процесса.

Психологическая поддержка осуществляется иа всем протяжении психологической помощи и заключается в выражении специалистом эмпатии клиенту иа вербальиом и невербальном уровнях.

К вербальному уровию относятся иепосредствеино слова, словосочетания, метафоры, которые употребляет клиент в своей речи, а также прямое выражеиие сочувствня и поиимаиия.

К иевербальиому уровию:

- «язык тела» (позы, жесты, мимика);
- психофизиологические реакции (измеиеиие цвета кожиого покрова, частота и глубииа дыхания, степеиь потоотделения);
- голосовые характеристики (тои, тембр, темп, иитоиации).

Истинность предположений, сделанных иа осиове иевербальиых даиных, иеобходимо перепроверять вместе с клиеитом. Это обусловлеио тем, что иевербальиые сообщения определяются целым рядом факторов. Например, контекстом событий, личиостными особеииостями клиента, спецификой взаимоотиошений со зиачимым близким. О существовании миогих из иих специалист может ие зиать, что, безусловио, приведет к искажеиию воспринимаемой им ииформации и, как следствие, иеправильиому представлению о сути проблемы и способов ее разрешения.

При осуществлении ***поиска способов решения проблемы*** иеобходимо выделить цепочку событий (структуру), которые привели к возникновению даиной проблемы: чувства, переживаиия - цели, потребиости — поступки — реакции других — причины.

В процессе ***формирования психокоррекционной программы*** необходимо *прояснить для клиента как степень его ответственности* при формировании, так и при осуществлении психокоррекционной программы, а также *определить ресурсы* клиента.

Определение ресурсов клиента возможно при помощи таких методов как диалог и слушание.

Диалог. Определяется как речевое общение между двумя и более людьми, предполагающее обмен репликами. В широком смысле репликой считается и ответ в виде действия, жеста, молчания. Опирается на традицию устного интеллектуального общения в Древней Греции.

Слушание. Прежде всего предполагает «слышание» другого человека, в данном случае клиента. Иначе: в процесс «слышания» включается не только восприятие произносимых слов, но и фона, на котором они были произнесены.

Таким образом, в основе воздействия на клиента лежат теоретические представления о норме осуществляемых действий, о норме содержания переживаний, о норме протекания познавательных процессов и целеполагания в том или ином конкретно-возрастном периоде. А *коррекционная программа составляется на основе сопоставления диагностической информации с теоретическими данными о закономерностях индивидуального и возрастного развития и осуществляется с ориентацией на резервы клиента.*

Реализация программы происходит в соответствии с заключенным контрактом. На данной стадии уточняется план реализации решений и осуществляется последовательное его выполнение. В случае необходимости вносятся изменения и дополнения.

Оценка эффективности осуществляется на основе сопоставления реально достигнутых целей с теми, которые намечены в программе.

С учетом вышеизложенного, наиболее разумным в рамках психокоррекции педставляется применение ***экзистенционально-феноменологического подхода,*** поскольку *индивид в процессе осознавания себя и окружающего мира делает акцент не на объективной реальности, представляющейся ему некой абстракцией, но*

на образах, символах реальности субъективной, а также смыслах, которыми он их наделяет. Данные смыслообразующие структуры, построение которых происходит как в отношении образно-символического ряда, так и их внутреннего и внешнего взаимодействия, образуют то пространство, по которому ткется неповторимый узор жизненного пути. Однако реальная, объективная жизнь возникает именно в результате взаимодействия субъективных реальностей.

Феноменология, изучающая представленность объективного мира в сознании человека посредством последовательно переживаемых им феноменов, как философская система возникла в начале XX века. Ее основатель Edmund Husserl имел своей целью разработку фундаментальной философии для всех научных исследований. В процессе достижения данной цели он выявил дуалистическое расщепление между субъектом и объектом, существующее в естественных науках и являющееся одним из источников ошибок, и фундаментальное единство, основанное на феномене сознания. В дальнейшем Husserl Martin Heidegger сделал акцент на вопросах бытия человеческого.

Экзистенциализм, от позднелатинского — существование, или философия существования, возник как направление в философии иррационализма также в начале XX века. Основным принципом человеческого существования в рамках данного направления является «быть-в-мире», где «мир» — мир вещей, совокупность орудий; «быть» — означает то же, что «быть посвященным в...» и, следовательно, «бытие-в-мире» — это не только экзистенциализация существования, но и трансценденция существования в этот мир. Таким образом, снимается противопоставление субъекта и объекта, определяя подлинное существование как существование в качестве экзистенции, где основной характеристикой бытия становится — «быть-устремленным-вперед».

Таким образом, экзистенционально-феноменологический подход предполагает целостный взгляд на бытие, в рамках которого при исследовании и прояснении вопросов о сущности существования необходимо придерживаться принципов:

- контекстуальности;
- вериости «эпохе»;
- воздержаиия от поспешиых суждеиий;
- поиимаиия, а не объясиения.

Применять даиные прииципы необходимо с учетом интенциальиости — «даниости», посредством которой осуществляется взаимодействие между созиаиием индивида и миром. Психолог, исследуя виутреииий мир индивида, его способ взаимодействия с самим собой и миром в рамках экзистенциально-феиомеиологического иаправления акцеитирует внимание на ситуации «здесь и теперь».

Однако данные отношения, *на наш взгляд,* ***определяются не особенностью ситуации клиента, но спецификой его процесса осознавания бытия***, результатом которого и является как проблемиая ситуация, так и ее дальиейшее развитие или измеиеиие. Ииыми словами, акцент при исследовании проблемы клиента, с нашей точки зрения, должен делаться ие иа текущем моменте, но иа специфике протекаиия самого процесса осознавания, поскольку направление и специфика процесса осозиавания зависят от комплекса индивидуальных особенностей. Даниые особеиности включают в себя: иеповторимость жизиенного пути; мировоззрение, сформированное в результате проживания этого пути; личиостную мифологему пути — результат саморефлексии и самоопределеиия — в которой иашли отражение и прошлое, и иастоящее, и уже сформированное в мыслеобразах будущее. Именно иа изменеиие мыслеобраза личностиого временного континуума и может помочь повлиять клиеиту специалист.

Косвенное подтверждение нашему положению мы можем найти у *Rottera и Kelley, писавших о важиости для правильного понимания личности и предсказания ее поведения не столько знания о жизиенных фактах, сколько понимания их интерпретации в сознании субъекта.* Следовательио, мы можем предположить, что «само переживаиие» как и «осознанное отражение» вторичны по отиошеиию к процессу осознавания, происходящему в процессе контекстуальиых отношений бытия-в-мире, специфика которого определяется индивидуальными особеииостями субъекта. *С данной позиции логичио предположить «иесуществование» некой*

объективной истины в принципе, поскольку единственным объективным знанием предстает знание об отражении объективного мира в зеркале субъективизма. Яичук В.А. в статье «Особенности экзистенциально-феноменологического подхода в социальной психологии» по этому поводу писал: «Ни одно из биологических, нейропсихологических, а иногда и психических ограничений не могут быть преодолены и оставлены в стороне и они всегда будут присутствовать в любом рефлективном утверждении, которое мы делаем о мире или самих себе. Открытие и разъяснение этих данностей (или интерпретационных ограничений) нашего опыта формируют один из самых важных аспектов экзистенциально-феноменологического подхода, представляющего попытку преодоления социокультурно и психологически обусловленных предубеждений и выводов».

Продолжая размышления в данном направлении, мы можем констатировать, что индивид в любой момент своего бытия предстает как не только уникальное, но и бесконечно одинокое существо в силу многоплановости и неоднозначности субъективных переживаний относительно объективного мира. Однако, признавая одиночество индивида относительно бытия и процесса осознавания данного бытия, мы должны также неизбежно признать «неодинокость» в результатах осознавания. В качестве доказательства мы можем вспомнить как о существовании наук и искусств, представляющих собой по сути некие разделяемые реальности, возникающие как результат «одинаковых» открытий в результате «неодинаковых» переживаний. Разделяемые реальности определяются, в первую очередь, общностью символов и образов, их населяемых, и интерпретаций, их объясняющих. Существование разделяемых реальностей также предполагает и существование видимо разделяемых реальностей. Возникновение видимости может быть обусловлено следующим:

1) одинаковые образы и символы, но наделение их различными смыслами — видимо разделяемая реальность;

2) видимость неразделяемой, иной реальности — внешне разные символы и образы одинаково интерпретируемые.

Следовательно, экзистенциальный выбор в контексте предлагаемой нами философско-психологической позиции возможно

представить ***как выбор через принятие неопределенности. И именно данная неопределенность и представляет собой тот беспокоящий момент, с которым обращается клиент к психологу.*** Иначе данный «беспокоящий момент» представляет собой проблему выбора между «быть радостным и ответственным» или «быть жертвой».

Таким образом, экзистенциальная идея выбора, как мы думаем, состоит не в том, что человек обладает полной свободой; не в том, что он обретает свободу через осознание необходимости; но ***в том, что он изначально свободен, в том числе и в выборе своих реакций относительно возникающих ситуаций, множественность которых составляет, в итоге, неповторимую мозаику судьбы каждого отдельно взятого индивида.***

Тема судьбы и взаимоотношений человека достаточно детально проработана в древнегреческой философско-научной мысли. Мы можем сказать, что одна из ее ценностей заключается именно в становлении и утверждении категории закона, необходимости и случайности. Именно эти идеи в наибольшей степени были подготовлены древнегреческой мифологией, в рамках которой задолго до возникновения науки и философии существовали развитые представления о Судьбе. Роль древнегреческой мифологемы судьбы, как предвосхищения идеи закона, прежде всего в том, что в ней представлена такая существенная черта закона как необходимость. Идея же равенства «сил судьбы» и личности нашла свое наиболее полное выражение в экзистенциально-феноменологическом подходе, в рамках которого, например, применение техник НЛП дает возможность индивиду, готовому принять на себя ответственность за выбор, создать для себя в любой ситуации максимальное количество вариантов выборов. Это обусловлено тем, что проблема часто заключается не в том, чтобы «принять ответственность», а в том, чтобы сделать лучший выбор и, следовательно, сводится не столько к «проблеме ответственности», сколько к «проблеме вариативности». Однако поскольку индивид всегда пребывает в окружении некого социума, то истинный образ себя, созданный как результат осознавания, обнаружить достаточно сложно, так как он почти всегда «замутнен» интерпретацией образа себя и интерпре-

тацией данного образа социумом. *Таким образом, «лозунг» экзистенциалистов «Свобода есть осознанная необходимость» в данном контексте предстает как* ***«Свобода — есть осознавание индивидуального бытия»****. Отличие от «поиска смысла» Франкла, с нашей точки зрения, кардинальное*, поскольку смысл существует, изначально представая в самом факте существования. Акцент переносится с «поиска» на «осознание». ***В данном контексте осознавание бытия предстает как написание уникального жизненного сценария, в процессе которого обретается неповторимая человеческая индивидуальность***. С точки зрения ортодоксального материализма данная позиция не только может, но и должна быть оспорена. Однако мы считаем необходимым обратить внимание на то, что речь идет, прежде всего, о субъекте, вернее, о его субъективном восприятии себя и мира и, следовательно, *проблема человека определяется* не как неудовлетворенное стремление к познанию объективного, но *как обретение в процессе познания целостности и автономности.*

Таким образом, целью психолога при индивидуальном консультировании становится проникновение в мир индивида как с целью раскрытия потенциала для решения частных проблем, вызванных спецификой ситуации, так и для реализации важнейшей жизненной задачи — осознание собственной мифологемы Пути.

Для того чтобы осознать мифологему своего Пути, его необходимо создать. Создание происходит при помощи символов. Вернее, выбора, подбора символического ряда, созвучного глубинному «Я», тому, кто выбирает. Примером подобного подбора могут служить религии, поскольку все религии мира используют язык символов как словесного, так и зрительного ряда. Однако подобное сознательное применение символов является лишь одним из аспектов психологического феномена большой важности: человек сам создает и воспроизводит символы — бессознательно и спонтанно — в форме сновидений, которые он, далеко не всегда, может интерпретировать. Таким образом, *сновидения предстают как часть реальности, происхождение которой носит личный характер, а характерологической особенностью является соединение в той или иной форме личностных мифов с архети-*

пическими моментами, построение мифологических схем в соединении с утонченной эстетической рефлексией.

Прн дальнейшем размышленни в данном направленин мир предстает как состоящий из двух взаимопроникающих реальностей — сновидческой н бытия. Исходя из определений данных в философском словаре [63] под реальностью мы будем понимать «вещественность, онтологическое бытие-в-себе, т.е. в-себе-бытие, абстрагированное от его рефлексированности, выводимой из познавательной связки реальностн и прнпнсываемой всему тому, что может возннкнуть н возникло во временн, что существует и является преходящим в реальность н прннадлежит последним вещам, которые не нуждаются в доказательстве». Следовательно, «сновидческой реальностью» для нас будут те события, явления, переживания, образы которые возникают во время сновидений, а «реальностью бытия» все то, что существует в мнре, «бытне в мире», где «мнр» в экзнстенцнальном его поннманнн — «есть то, что образует «мнровость» существования, как бытие человека в мире есть то, в чем совершается человеческое существование» [63]. Сновидческая реальность в этом процессе заостряет грани образа лнчности, ее опыта, чтобы воссоздать многогранность, многомерность человеческого во всем его объеме. И, фактически, формирование н развитие личности, в экзистенциальном смысле, пронсходит между сновидческой реальностью н реальностью бытия, не противопоставляясь им н ни с одной нз них не отождествляясь. Это интегральный процесс, заключающийся в двнжении к жизне-мысле-образному синтезу. Смысл этого процесса состоит в выделенин авторского «Я» в культурной расчлененности окружающих мнров: сновидческого н бытийного. Но эта «расчлененность» является в свою очередь той необходимой предпосылкой сложно-расчлененной целостности, которая рождается в личностно-философском творчестве, в котором всегда между образом, понятием и действительностью, между субъектом и объектом остается зона несоответствия, существующего днскомфорта — в виде рефлексии, крнтнкн, комментария, трагнческого осознания отчужденности илн нроннчной нгры отстраненнй. Но понятийно-логическне формы, на пути экзнстенциального понска,

чересчур тесны для творческого сознания личности и центральным местом, главной сценой, на которую переносит индивид свои устремления, становится сновидческая реальность. Она вбирает в себя реальность бытия, в котором живет индивид, но уже перевоплощенном, многоликом виде: автора-героев-читателя. Таким образом, сновидческая реальность становится частью эстетики реальности бытия, чтобы потом — уже символически — разомкнуть ее и вобрать в свой незавершенный мир, переступающий все границы и условности.

Анализ сновидений является одним из методов, пережившим все исторические метаморфозы. В Древней Греции существовали специальные храмы, в которых желающие могли получить ответы на свои вопросы посредством сновидений. «Вещие сны» использовались в шаманской практике, в магии, народной медицине. Предварением к осознанию значимости данного процесса в западной культуре послужила теория Фрейда [65], которую впоследствии сменила юнгинизация сновидческой реальности в психологии. Юнг выделил пять механизмов преобразования внутри сновидческой реальности [73]. Наиболее важным среди которых в данном контексте является представленный Юнгом пятый механизм — драматизация, так как сновидения по своей природе не только имеют классическую структуру литературного произведения (драмы, романа) с экспозицией, развитием фабулы, кульминацией и лизисом, но и драма, роман (Бахтин) сами по себе включают в себя все механизмы, приписываемые Юнгом сновидениям.

Исходя из вышесказанного мы считаем возможным воспринимать сновидения как некий творческий акт, совпадающий по своей сути с литературно-художественным творчеством, в котором личность проявляет себя в наиболее полной мере. И, с этой точки зрения, нам представляется вполне закономерным рассматривать сновидческую реальность и реальность бытия по законам литературного жанра как некий «роман в романе», в котором сновидческая реальность и реальность бытия предстают как главы единого романа — экзистенциального пути личности. И эта наша гипотеза тем более правомерна, что сновидческая реаль-

иость н реальность бытия отвечают всем важным свойствам литературиого произведения вообще и романа в частности, которым, по определению Бахтнна, является «живой контакт с иеготовой, становящейся современностью в соединении с эссеистическим стремлением к целостности, возникающий иа месте той централизующей тенденции, которая раньше принадлежала мифологическому созианию». Даниая тенденция «романизации» жизиениого пути и проявляется, в том числе, в отрицании отрицания сверхличностной и иормативиой мифологии, и вместе с тем — иаследовании ее цетрализующих и синтезирующих возможностей, которые теперь иадлежит осуществлять созианию индивида. И индивид, выступая одновременно н как автор, и как герой, и как зрнтель (читатель), реагирует иа каждый момеит создаваемого им произведения (жизни), иа всех уровнях реальиости (сновидческой и бытия). Эти реакции распадаются иа реакцию автора иа героя, героя иа предмет (реакция-реакции), автора на отдельные проявления героя как иа целую часть, на отражение автора в герое. Все данные реакции проявляются в отношении автора к герою в структуре активиого влияния героя как целого, в видении его образа, в ритме его окружения, в интоиационной структуре, в выборе смысловых моментов, в полноте внешнего образа, в фоне за его спииой, его отношении к событиям смерти и абсолютного будущего. Таким образом, иа всех уровнях реальиостн происходит инкарнация смысла бытия — переработка мысли автора для соответствия с целым героя. А созиаиие автора выступает как некое сознание созиания (иадсозиание, сверхсознание), то есть как иекое сознание, объемлющее героя и его мир, так как в видении автора содержатся все моменты завершения целого произведения и того, что иаходится за его пределами. Сам же автор проявляется в самовысказываииях героя и познавательио-этической заинтересованности в событиях героя. Чтобы оценить и понять воспринимаемого подобным образом автора, иеобходимо выбрать значимые завершающие события в сиовидческой реальности и реальиости бытия героя, принципиальио траисцендентные его созианию моменты и определить их активное единство. Живым воплощением этого единства и будет являться автор, противостоящий герою

как носитель открытого и изнутри себя не завершенного жизненного события.

Анализируя сновидческую реальность подобным образом мы видим, что можем развивать свой анализ в двух направлениях: в первом — герой не автобиографичен автору, а рефлексия автора, вынесенная в него, действительно его завершает; во-втором — герой автобиографичен: усвоив завершающую рефлексию автора, его тотальную формирующую реакцию, герой делает ее моментами самопереживания и преодолевает ее. Такой герой не завершим, он внутренне перерастает каждое тотальное определение как неадекватное ему, он переживает завершенную целостность как ограничение и противопоставляет ей некую внутреннюю тайну, не могущую быть выраженной. И продолжая свое исследование в этом направлении, мы видим, что каждый момент сновидения дан в реакции автора (сновидца) на него, которая объемлет собою как предмет, так и реакцию героя. И в этом контексте автор интонирует каждой подробности своего героя подобно тому, как в реальности бытия мы ценностно реагируем на каждое проявление окружающих нас людей.

Таким образом, мы можем сказать, что в сновидении в основе реакции автора на отдельные проявления героя (сновидящее эго) лежит единая реакция на индивидуума как целое, включающая в себя все его отдельные проявления как в сновидческой реальности, так и в реальности бытия и имеющая значение для характеристики этого целого. Специфически-эстетической является эта реакция на целое, состоящая из автора, героя и зрителя, собирающая все познавательно-этические определения и оценки и завершающая их в единое и единственное конкретно-воззримое и смысловое целое, невольно подтверждая реальность существования кватерности [73, с. 161] — выделенного Юнгом архетипа, по которому трем равнопорядковым составляющим всегда сопутствует некий четвертый, их объединяющий, но не являющийся их суммой. Четвертая единица, — не участвующая в троичном (в частности христианском) вертикальном делении мира на Небесный, Земной, Подземный, — добавляет к вертикали горизонталь. И, по мнению Юнга, которое мы разделяем, в четверичном деле-

нии внутренних образов и образов сновидений, в представлениях, организованных по принципу четверки, скрыта мандала, помогающая формированию индивидуальности человека и являющаяся архетипической производной относительно образа независимой личности и ее сознания.

Но мир сознания не есть конечная точка пути. Создавая собственную мифологему пути, интеллект тем самым создает и направление индивидуации, и ясную картину того, ради чего предпринято это внутреннее путешествие, поясняя скрытый смысл происходящего в сновидениях. Таким образом, одной из глубинных личностных проблем является проблема осознания «Кто Я такой?» и «Что Я хочу на самом деле?», которые в своих истоках можнс обозначить как проявление подлинного «Я». Иначе: преодоление смерти через продление жизни посредством рождения новых и новых поколений — это главное для рода. *Для индивида, достигшего определенного уровня личностного самосознания, главным в его жизненном пути является не собственно рождение, поскольку он застает себя уже живущим на земле и, следовательно, само физическое рождение не было для него объектом непосредственного переживания, но главными переживаниями для его сознания становятся Жизнь (Путь), духовное рождение, происходящее в процессе осознания сути этого Путь и Смерть, как логическое завершение жизни, призванное венчать ее.* Данную идею мы можем найти в древнегреческих представлениях о судьбе, поскольку судьба предстает не просто как весь жизненный путь человека от рождения до смерти, но индивидуальная, неповторимая жизненная доля, которая у каждого человека своя. Похожие идеи можно найти у Адлера, в его концепции о неразрывной связи между жизненным стилем в бодрствовании и стилем сновидений.

Рассматриваемые подобным образом сновидения, мы думаем, должны приниматься исключительно с точки зрения их собственной внутренней реальности, с полным уважением к их уникальной эмоциональной окраске, как к повествованиям, или текстам, позволяющим сновидцу осознать свой возможный выбор. И подобное сокращение расстояний внутренней реальности и дости-

жения цели дает возможность личности приблизить дальнее до сиюминутного охвата в настоящем моменте, осознать и преобразовать его, соединив тем самым прошлое и будущее в единое целое, выводя его к внутренней сути. Как писал Герман Гессе: «...каждый из нас лишь человек, лишь попытка, лишь нечто куда-то движущееся. Но двигаться он должен туда, где находится совершенство. Вовсе не к какому-то совершенному учению, а к совершенствованию самого себя».

Подводя итог, мы можем сказать, что в процессе осознавания своей уникальности, своей отличной от других экзистенции, личность не просто фиксирует свою автономию, в своем стремлении найти ответ на вопрос, который С.Л. Франк определил как основной вопрос, последнюю цель всей человеческой жизни: «Что такое человек и каково его истинное назначение?», но само это стремление, являясь неким «вечным двигателем», пробуждает творческую активность. «Радость, бешенство радости, — солнце, озаряющее все, то, что есть, и все, что будет, — божественная радость творчества! Все радости жизни в творчестве. Любовь, гений, труд — все эти вспышки сил, вышедших из единого пламени... Творить — значит убивать смерть» (*Ромен Роллан*).



Психокоррекция семейных отношений

Есть две трагедии в жизни человека.
Первая — несбывшаяся мечта.
Вторая — мечта сбывшаяся.

Бернад Шоу

«Человек и Сверхчеловек», акт IV.

Психокоррекция семейных отношений — особая форма психологического воздействия, ориентированная на решение проблем во взаимоотношениях, преодоление семейных конфликтов, построение функциональных отношений, в основе которых лежит правильно организованная иерархическая система.

Различают ***психокоррекцию супружеских отношений*** и ***семейную психокоррекцию***.

Супружеская психокоррекция может проводиться и как самостоятельный вид психологической помощи и как один из этапов психокоррекции семейной.

Наиболее частыми причинами проблем в супружеских отношениях являются:

- различное представление супругов о распределении ролей в данном виде отношений («Кто в доме хозяин?»);
- различное представление супругов о способе выражения чувств («Дарит цветы — любит, не дарит — не любит»);
- неоправданные ожидания в интимно-личностной сфере («Я думала (думал), а оказалось...»);
- неоправданные ожидания на бытовом уровне (материальное благосостояние, социальный статус, жилищные условия).

Все перечисленные причины в своей основе, как правило, имеют отсутствие уважения и принятия себя как личности у каждого из супругов. Отсутствие самоуважения вследствие глубоко скрываемой низкой самооценки (страх непринятия) приводит к неискренности в отношениях с другими и подмене истинных чувств на стереотипные способы их выражения (т.е. чувства подменяются социально значимыми ценностями). Общепринятые догмы выступают как кривое зеркало, искажая личность партнера.

Таким образом, главное, что должны достигнуть клиенты для нормализации супружеских взаимоотношений в процессе коррекции, это:

- «увидеть» себя;
- принять себя;
- «увидеть» друг друга;
- принять друг друга;
- научиться разговаривать друг с другом, выражая свои мысли и чувства партнеру понятным для него образом.

В семейной психокоррекции объектом психологического воздействия выступает семья, воспринимаемая как некое единое целое, включающее в себя не только непосредственно супругов и их родственников, но всех значимых близких.

Как самостоятельный вид психологической помощи психологическая коррекция не имеет широкого распространения. Так ни в «Психотерапевтической энциклопедии» под редакцией Б.Д. Карвасарского, ни в «Словаре практического психолога» под редакцией С.Ю. Головина, ни в «Общей психокоррекции» А.А. Осиповой мы не найдем отдельно выделенного определения данному понятию. Тем не менее, основываясь на разработанных системах семейного консультирования и семейной психотерапии, мы можем определить основное концептуальное направление семейной психокоррекции. Так, семейное консультирование является разновидностью семейной психотерапии. Отличие семейного консультирования от психотерапии заключается в отказе от концепции болезни и акценте на анализе ситуации, способов родительского взаимодействия, поиске личностных ресурсов и способов решения проблемы. Соответственно, семейную психокоррекцию от данных видов помощи будет отличать направление психологического воздействия, акцентированное на приведение семейных отношений к соответствию определенной норме, основанной на социокультурологических особенностях конкретно взятой семьи. Как и семейное консультирование, и семейная психотерапия, *семейная психокоррекция может осуществляться в рамках любого из теоретических направлений.*

Основные понятия данного психокоррекционного направления: «семья», «семейный миф», «семейный гомеостаз», «выделенный пациент», «иерархия», «жизненный цикл семьи».

Семья — меняющаяся группа людей, включающая в себя родителей, детей, родственников, значимых близких; имеющая иерархическую систему, определенный цикл развития, стереотипные паттерны поведения.

Следует обратить внимание, что в психологическом смысле понятие «семья» шире, чем в юридическом и бытовом, поскольку включает в себя не только людей, связанных кровным родством, но и значимых близких для всех или некоторых членов семьи.

Значимые близкие — люди, не имеющие кровного родства с представителями данной семьи, но в силу своих эмоциональных отношений со всеми или отдельными членами данной семьи влияющие на развитие и характер взаимоотношений внутри семьи.

Семейный миф — термин, предложенный Феррейрой в 1966 году и означающий «определенные защитные механизмы, используемые для поддержания единства в дисфункциональных семьях» [50, с. 558]. Как синоним данного понятия могут применяться «верования», «убеждения», «семейное кредо», «наивная семейная психология» и другие.

Те специалисты, которые работают с семьями, имеют дело с семейными трудностями. В 1954 году Джексон [28, с. 2] ввел термин «***семейный гомеостаз***». Согласно данной концепции семья действует таким образом, чтобы во взаимоотношениях поддерживалось равновесие. Члены семьи способствуют сохранению данного равновесия скрытыми и часто неосознаваемыми для себя способами. Это равновесие обнаруживается в повторяющихся, циклических, предсказуемых паттернах коммуникации в семье. Когда гомеостаз оказывается под угрозой вследствие стремления к изменению существующего положения вещей наиболее страдающим членом («выделенный пациент») данного гомеостаза, остальные его участники прилагают усилия к его сохранению.

Выделенный пациент — «это член семьи, на которого наиболее заметно повлияли затрудненные супружеские отношения, и на нем больше всего отразилось расстройство в родительском воспитании» [28, с. 2]. Симптоматическое поведение выделенного пациента служит сообщением об искажении собственного развития в целях облегчения существующих трудностей во взаимоотношениях родителей. *Супружеские отношения влияют на характер семейного гомеостаза, в свою очередь гомеостаз родительской семьи каждого из супругов влияет на их супружеские взаимоотношения.* Таким образом, брачные отношения — это не просто взаимоотношения двух людей, оказавших предпочтение друг другу, но соединение двух семей в ситуации явного и скрытого взаимовлияния, в результате которого формируется, функционирует и развивается сложная сеть подсистем.

Мюррей Боуэн (Murray Bowen) в частности пишет: «Когда между родителями есть эмоциональная близость, то они не могут выбрать неправильный подход к воспитанию пациента. Пациент хорошо реагирует на твердость, мягкость, наказание, «разгово-

ры начистоту» или на любые другие воспитательные меры. Когда родители «эмоционально разведены», никакая воспитательная мера не приносит успеха» [79, с. 370].

В основе проблем в супружеских и семейных взаимоотношениях, как правило, лежат нарушения в иерархической системе.

Иерархия. В любой структуре существует иерархия. Насколько она четко прописана, насколько ее признают все члены структуры, зависит, насколько будет успешным функционирование данной структуры. Существует *три основных типа взаимоотношений*:

- взаимоотношения партнерские («на равных»);
- комплементарные (дополняющие);
- метакомплементарные (когда главный претворяется (часто неосознанно), что главным является не он, а другой, выступающий на самом деле в роли подчиненного).

Кроме того, при анализе ситуации специалисту необходимо учитывать ***жизненный цикл семьи.***

Жизненный цикл семьи — определенные этапы развития семейных отношений от начала до стабилизации или распада.

Этапы развития семейных отношений:

- период ухаживания;
- вступление в брак;
- рождение и воспитание детей;
- выход детей из семьи (обретение ими самостоятельности и/или создание собственной семьи);
- выход обоих супругов на пенсию.

Следует помнить, что семья может прекратить свое существование (развод) или претерпеть видоизменение (например, смерть кого-либо из супругов) на любом из приведенных выше этапов.

Рассмотрим подробнее каждый из этапов.

Период ухаживания — вступление молодого человека или девушки на новую ступень в иерархической системе общества, характеризующийся установлением статусных отношений с другими и выбором партнера. В данном периоде, как и в любом перио-

де, существует фактор риска, выражающийся в формнрованин ощущения собственной ущербности в случае неуспешного или несвоевременного прохождения данного периода по сравнению со сверстникамн. По сути, данный пернод является своеобразной церемонией инициацнн, цель которой — обретение зрелости, незавнснмости, освобождения от опекн родительской семьн н подготовка к созданию семьн собственной.

Вступление в брак — ритуал, являющийся важным разделнтельным рубежом, отделяющим и символизирующим переход на новый уровень взаимоотношений как с избранником, так н с родительской семьей н обществом в целом. Проблемы в супружеских взанмоотношениях могут начаться с момента заключения брака н определяются как причинами, по которым был заключен брак, так н несогласованностью представлений молодоженов о том, каким должен быть брак.

Причины, негативно влияющие на начало семейной жизни:

- стремленне вырваться из под опеки родителей;
- стремление определить свою незавнсимость;
- желание самоутвердиться;
- стремление поднять свою самооценку;
- эмоциональная зависимость от родительской семьи одного илн обоих супругов;
- несоответствне представлений о характере супружеских взаимоотношений.

Для того чтобы начало супружеской жизни не было омрачено, молодым людям перед началом вступления в брак необходимо достигнуть соглашения по следующим моментам:

- способы общения (с родительскими семьями, сверстниками);
- определенне внутрнсемейной нерархнн (кто будет определять место жительства, чья карьера важнее, кто контролирует н решает материальные проблемы);
- определение способов улаживания конфликтных ситуаций (это будет пронсходить планово, например, еженедельно, когда онн будут совместно исследовать накопившееся недовольство или все «недоразумения» будут решаться по мере их возникновения).

«Искусство брака предполагает достижеиие иезависимости при одновременном сохранении эмоциоиальиой связи с родственниками» [28, с. 35].

Рождение и воспитание детей. В случае существоваиия дисфункциональных отношеиий между супругами сам факт появления ребенка обостряет старые нерешенные семейные проблемы и приносит новые. Так, многие пары начинают ощущать себя попавшими в западню вследствие осозиаиия невозможиости легко прервать отношения, как это было возможно сделать до появления ребенка. У других пар обострение отношений подводит к осознанию непрочности брачных уз в принципе. Таким образом, ребеиок становится оправданием старых проблем и причииой для возникновения новых, самим своим появлением разрывая струю игру супругов — «интим вдвоем» — и создавая треугольник. Треугольиик может просуществовать довольио долго, вплоть до вступления ребенка в юношеский возраст и выхода из родительской семьи, поскольку ребеиок в даниом случае выступает в роли посредника.

Рождение ребенка ставит иовые задачи, которые должны быть решеиы супругами совместно с родительскими семьями:

- пересмотр соглашеиия о визитах;
- выбор имени будущему ребеику, устраивающее все семьи;
- выбор ответственного за воспитаиие ребеика;
- определение кто и как будет помогать в процессе воспитания.

Часто до рождения ребенка некоторые родственники рассматривают данный брак как временное явлеиие. Ожидаиие ребеика обостряет внутриклановые коифликты. Рождение дефектного ребенка наводит подозреиие иа всех и используется как оружие в клановой борьбе.

В результате *выхода детей из семьи (обретение ими самостоятельиости и/или создание собственной семьи)* многие супруги «обиаруживают», что им «иечего сказать друг другу», что их иичто ие связывает и ие связывало, кроме заботы о детях. Оставшиеся родители виовь оказываются иаедине друг с другом и своими нерешеииыми проблемами. Брак снова оказывается под угрозой и может на этот раз распасться, что, как правило, вос-

принимается особенно трагично на фоне его продолжительности (18–20 лет). Существование такого брака может спасти появление внуков.

Выход обоих супругов на пенсию. Выход на пенсию одного из супругов может внести в отношения относительную гармонию, поскольку «освободившийся» супруг способен теперь больше времени посвящать заботе о работающем супруге. Ситуация обостряется когда они оба, достигнув пенсионного возраста, оказываются вынужденными проводить по двадцать четыре часа друг с другом. В этом периоде одними из главных задач данной семьи становятся: нахождение общих точек соприкосновения и обретение связи с родственниками и семьями своих детей. На данном этапе молодые «детские семьи» сталкиваются с серьезной задачей — забота о стариках.

«То, каким образом младшие обращаются со старшими, становится образцом того, как будут обращаться с ними, когда они в свою очередь состарятся, поскольку семейный цикл повторяется без конца» [28, с. 45].

Соответственно, обозначив стадию развития семейных отношений, на которой находится данная семья, специалист может определить и очаг конфликта, что будет способствовать как установлению психологического диагноза, так и планированию мер психокоррекционного воздействия.

При ведении психокоррекционной сессии специалисту разумно соблюдать *правила взаимодействия специалиста с семьей в процессе оказания психологической помощи,* которые в 1994 году Э.Г. Эйдемиллер [45] определил как:

- установление контакта и присоединения консультанта к клиентам;
- сбор информации о проблеме;
- обсуждение психотерапевтического контракта;
- уточнение проблемы клиента и определение ресурсов каждого члена в отдельности и семьи в целом;
- проведение собственно консультации;
- проверка экологии;

- «страхование результата»;
- «отсоединение».

Установление контакта, присоединение консультанта к клиентам, сбор информации о проблеме осуществляются при помощи тех же процедур и техник, соответствующих данным этапам консультативного процесса [27, с. 52–81].

Обсуждение психотерапевтического контракта подразумевает:

- распределения ответственности (специалист — за безопасность клиентов, технологии доступа к разрешению проблемы клиентов; клиенты — за свою активность, искренность);
- общую продолжительность работы, длительность одного сеанса, периодичность встреч;
- условия оплаты (если психологическая помощь происходит в рамках муниципального учреждения, то предоставление информации о стоимости данной услуги в частном порядке);
- санкции за нарушения условий контракта.

Уточнение проблемы клиента и определение ресурсов каждого члена в отдельности и семьи в целом осуществляется при помощи вопросов типа:

- Каким образом вы раньше справлялись с трудностями?
- Что именно вам помогало?
- В каких конкретно ситуациях вы чувствовали себя наиболее сильными?
- Как вы применяли свою силу?
- Какие качества (свои и других челнов семьи) вы считаете наиболее ценными?

Проведение собственно сессии. На этом этапе специалист должен:

- способствовать укреплению веры клиентов в безопасность и успешность психокоррекционного процесса;
- инициировать у клиентов рефлексию по поводу положительных и отрицательных сторон сложившихся стереотипов поведения при помощи вопросов типа: «Как вы думаете, что самое плохое в данной ситуации?», «Что, по вашему мнению, в данной ситуации хорошего?»;

- осуществлять совместно с клиентами поиск новых способов поведения — «веер решений»: «Что еще можно сделать для решения данной проблемы?», «Как вели бы себя значимые для вас люди, оказавшись в подобной ситуации?», «Приемлем ли для вас подобный способ поведения?», «Что вам мешает (поможет) вести себя подобным образом?».

Проверка экологии или «экологическая проверка» (Бендлер, Гриндер). Клиентам предлагается увидеть себя в подобной ситуации через 1–3–5–10 лет и исследовать свое состояние. Если у них не возникает возражений и они сообщают о чувстве удовлетворения, то специалист может сделать вывод о том, что найденное решение проблемы правильно. Если же клиенты испытывают чувство дискомфорта, то необходимо вернуться к исследованию проблемы и поиску его источника (Что именно?).

Страхование результата — какое-либо домашнее задание для клиентов, приглашение на следующие встречи, цель которых заключается в закреплении результатов, достигнутых на предыдущей встречи, и формировании дальнейших перспектив.

Отсоединение — подразумевает завершение терапевтических отношений клиентов со специалистом. Оно может произойти автоматически на этапе анализа достигнутых результатов, но в ряде случаев (особенности клиентов) специалисту необходимо предпринять ряд сознательных действий для его стимуляции.

Семейная терапия рекомендуется в следующих случаях:

- наличие у кого-либо из членов семьи нервно-психического расстройства (неврозы, алкоголизм, декомпенсации психопатий, психопатическое развитие, суициды, нарушения половой функции);
- наличие острых семейных конфликтов;
- нарушение иерархии внутри семьи;
- взаимосвязь соматических заболеваний членов семьи (ситуация, когда выздоровление одного члена семьи вызывает заболевание другого).



Даже от моих ошибок была польза и, значит, я их не совершал.

Сартр, «Слова»

Основные понятия данного раздела: «группа», «психокоррекционная группа», «принципы работы с группой», «правила работы с группой», « групповая динамика».

Группа — «ограниченная размером общность людей, выделяемая из социального целого по определенным признакам: характеру деятельности, социальной или классовой принадлежности, структуре, композиции, уровню развития» [59, с. 110].

Наиболее распространены следующие классификации групп:

- по размеру (большие, малые, микрогруппы (диады, триады);
- по общественному статусу (формальные — неформальные);
- по специфике взаимосвязей (реальные (контактные) и условные);
- по уровню развития (низкий уровень: ассоциации, корпорации, диффузные; высокий уровень — коллективы);
- по значимости (референтные, группы членства).

Сочетание выделенных признаков определяет специфику конкретной группы и зависит от целей и задач, решаемых в процессе деятельности, в которую она вовлечена и ради которой была создана.

Психокоррекционная группа — «искусственно созданная малая группа, объединенная целями межличностного исследования, личностного научения, самораскрытия. Это взаимодействие «здесь и теперь», при котором участники изучают происходящие с ними процессы межличностного взаимодействия в данный момент и в данном месте» [44, с. 43].

Центрированность группы (на руководителе или членах группы) зависит от характера группы и задач, которые необходимо решить в процессе психокоррекции.

Групповая динамика — «совокупность внутригрупповых социально-психологических процессов и явлений, характеризующих весь цикл жизнедеятельности малой группы и его этапы — образование, функционирование, развитие, стагнацию, регресс, распад. Иначе говоря, это учение о силах, структуре и процессах, которые действуют в группе. Группа при этом рассматривается как общность людей, характеризующаяся ограниченным числом членов (до 20 человек), непосредственными контактами, распределением ролей и позиций, взаимозависимостью участников, общими целями, ценностями и нормами, а также постоянным составом» [50, с. 99–102].

К основным ***принципам работы группы*** возможно отнести:

1) принцип ответственности (за себя и за других);

2) принцип близости (не предполагает обязательность откровенности, но доверия и оправдания этого доверия, которое выражается в эмпатии и сохранении тайны);

3) принцип поддержки (ведущий поддерживает участников, а участники поддерживают друг друга);

4) принцип конгруэнтности (каждый созвучен себе и другим в ситуации «здесь и теперь»).

Фонель К. в работе «Технология ведения тренинга» выделяет следующие ***правила работы с группой***.

1. Каждый участник принадлежит группе, а группа принадлежит ему независимо от того, что они думают, чувствуют, говорят.
2. Каждый имеет право думать и чувствовать то, что он думает и чувствует.
3. Контакт возникает раньше, чем согласие и сотрудничество.
4. Общение должно быть искренним настолько, насколько возможно.
5. Естественность.
6. Конфиденциальность.
7. Нельзя говорить о присутствующих в третьем лице.
8. «Здесь и теперь».
9. Говорить от первого лица.
10. Нельзя обобщать.

11. Нельзя задавать вопрос: «Почему?», только: «Что?» и «Когда?».
12. Запрещены посторонние разговоры.
13. Каждый в любое время имеет право сказать: «Нет» [с. 232–237].

Руководитель психокоррекционной группы должен иметь высшее психологическое образование, специализацию в данном направлении, а также личный опыт индивидуальной и групповой работы в качестве клиента.

Ряд исследователей определяют превалирующее значение личностных качеств в работе непрофессионалов или специалистов с недостаточным опытом подготовки и малым опытом. Соответственно, решающее значение в тренерской работе принадлежит профессионализму ведущего.

Наиболее подробное изложение о методах и приемах тренерской работы возможно найти в нижеприведенном списке литературы.

Литература

1. *Андреев Д.Л.* Роза Мира. — М., 1992.

2. *Адлер А.* Практика и теория индивидуальной психологии / Пер. с нем. — М., 1995.

3. *Ананьев Б.Г.* О проблемах современного человекознания. - М., 1977.

4. *Андреева Т.М.* Социальная психология. — М., 1997.

5. Антология мировой философии: В 4 т. — М., 1969–1971.

6. *Бобнева М.И.* Социальные нормы и регуляция поведения. — М., 1987.

7. *Божович Л.И.* Психология формирования личности. — М., 1995.

8. *Василюк Ф.Е.* Психология переживаиия. — М., 1984.

9. *Варга А.Я.* Системная семейная психотерапия. Краткий лекционный курс. — СПб., 2001.

10. *Васильева В.Л.* Юридическая психология. 5-е изд., доп. и перераб. — СПб., 2002.

11. *Вишнякова Н.Ф.* Конфликтология. — Минск, 2002.

12. *Г.В. Бурменская, Е.И.Захарова, О.А.Карабанова* и др. Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростков. — М., 2002.

13. *Волков В.Т., Караваева Е.В., Цветкова Н.Н.* Психология пациента / Моиография. — Томск, 1999.

14. *Выготский Л.С.* Собр. соч. Т. 2. — М., 1982.

15. *Гарбузов В.И.* Практическая психотерапия. — СПб., 1994.

16. *Гершензон.* Тройственный образ совершенства. — М., 1987.

17. *Горан В.П.* Древиегреческая мифологема судьбы. — Новосибирск, 1990.

18. *Джемс У.* Психология. — М., 1991.

19. *Дилтс Р.* Сознание и творчество / Пер. с аигл. — М., 1998.

20. *Еникеев М.И.* Энциклопедия. Общая и социальная психология. — М., 2002.

21. *Захаров А.И.* Как предупредить отклонения в поведении ребенка. — М., 1993.

22. *Змановская Е.В.* Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения). — М., 2003.

23. *Келли.* Психология развития. — М., 1998.

24. *Колесникова Г.И.* Лепестки хризантемы в хрустальной вазе. — Новосибирск, 2001.

25. *Колесникова Г.И.* Категория «гармония» в социокультурном аспекте /Монография. — Томск, 2002.

26. *Колесникова Г.И.* Тревожность как социокультурный феномен // Горизонты образования. — Севастополь, 2003. — С. 99–103.

27. *Колесникова Г.И.* Психологическое консультирование. — Ростов н/Д: Феникс, 2004.

28. *Конпер Р.В.* Введение в семейную психотерапию / Институт семейной терапии. — Новосибирск, 2001.

29. *Кочюнос Р.* Основы психологического консультирования. — М., 1999.

30. *Крысько В.Г.* Психология и педагогика в схемах и таблицах. — Минск, 2000.

31. *Лапланш Ж., Понталис Ж.-Б.* Словарь по психоанализу / Пер. с франц. — М., 1996.

32. *Леонгард Р.* Акцентуированные личности. — Киев, 1981.

33. *Леонтьев А.Н.* Деятельность. Сознание. Личность. — М., 1975.

34. *Летучовский В.В.* Сравнительный анализ методологических оснований вариантов экзистенциального анализа Л.Бинсвангера и М. Босса // Понимание как фактор личностного развития. — Кемеровов, 2002.

35. Литературный энциклопедический словарь / Под общ. ред. В.М. Кожевникова, П.А. Николаева. — М., 1987.

36. *Литвинцева Н.А.* Психологический автопортрет. — М., 1996.

37. *Лурия А.Р.* Язык и сознание. — М.: МГУ, 1998.

38. *Майерс Д.* Социальная психология. — СПб., 1996.

39. *Маслоу А.* Самоактуализация // Психология человеческих проблем. — Минск, 1998. — С. 20–34.

40. Методы эффективной психокоррекции: хрестоматия /Сост. К.В. Сельченок. — Минск, 1999.

41. *Мид М.* Одиночество, самостоятельность и взаимозависимость в контексте культуры // Лабиринты одиночества. — М.,1989.

42. *Минделл А.* Ученик создателя сновидений / Пер с англ. — М., 2003.

43. *Немов Р.С.* Психология. Кн. 3: Психодиагностика. — М., 1998.

44. *Осипова А.А.* Введение в практическую психокоррекцию: групповые методы работы. — Москва–Воронеж, 2000.

45. *Осипова А.А.* Общая психокоррекция. — М., 2000.

46. *Плахов В.Д.* Социальные нормы: Философские основания общей теории. — М., 1985.

47. Практикум по общей, зкспериментальной и прикладной психологии / В.Д. Балин, В.К. Гайда, В.К. Гербачевский и др.// Под общей ред. А.А. Крылова, С.М. Маничева. — СПб., 2000.

48. Практическая психология в тестах. /Сост. Р. Римская, С. Римский. — М., 1998.

49. Психогенетика. / И.В. Равич-Щербо, Т.М. Марютина, Е.Л. Григоренко. — М., 2000.

50. Психотерапевтическая знциклопедия / Под общей ред. Б.Д. Карвасарского — СПб., 1998.

51. Психология. Словарь/ Под общей ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. — 2-е изд. — М., 1990.

52. *Роджерс К.* О групповой психотерапии / Пер. с англ. — М., 1993.

53. *Рубинштейн С.Л.* Принцип творческой самодеятельности // Вопросы философнн. № 4. — 1989. — С. 89–95.

54. *Рубинштейн С.Л.* Бытиё н сознанне. — М., 1957.

55. *Рудестам К.* Групповая психотерапня. — СПб., 2000.

56. *Сартр Ж.П.* Слова. — СПб., 2001.

57. *Сатир В.* Психотерапия семьи. — СПб., 2000.

58. *Свидерский В.И.* О диалектике отношеннй. — Л., 1983.

59. Словарь практического психолога / Сост. С.Ю. Головнн. — Мннск, 1998.

60. Словарь психолога-практнка /Сост. С.Ю. Головнн. 2-е нзд. — М., 2001.

61. *Столяренко Л.Д.* Основы пснхологнн. — Ростов н/Д., 2001.

62. Тнбетская книга мертвых / Пер. с англ. — СПб., 1992.

63. Философский энциклопедический словарь. — М., 1999.

64. *Франкл Ф.* Поиск смысла жнзнн н логотерапия. — М., 1987.

65. *Фрейд З.* Психология бессознательного / Пер. с нем. – М., 1998.

66. *Хайдеггер М.* Разговор на проселочной дороге // Пер. с нем. – М., 1991.

67. *Хьелл Л. Зиглер Д.* Теории лнчности. — М., 1997.

68. *Шевандрин Н.И.* Психодиагностика, коррекция н развнтие личности. — М., 1998.

69. *Шевандрин Н.И.* Введение в психодиагностику личности. — Выпуск 1. — Ростов н/Д, 1996.

70. *Шевандрин Н.И.* Введение в психодиагностику личности. — Выпуск 2. — Ростов н/Д, 1996.

71. *Эдеймиллер Э.Г., Юстицкис В.* Психология н психотерапия семьн. — 3-е нзд. — СПб., 2001.

72. *Эриксон М.Г.* Семнчар с доктором медицины Милтоном Г. Эрнксоном / Пер. с англ. — М., 1994.

73. Юнгианское толкование сновидений. Практическое руководство /Пер с англ. — СПб., 1996.

74. *Ялом И.* Экзистенциальная психотерапия. — М., 1999.

75. *Янг П.* Метафоры и модели изменения /Пер. с англ. — М., 2003.

76. *MacKinnon, D. W.* In search of human effectiveness: Identifying and developing creativity. — Buffalo, NY. — 1978.

77. Domino, G. Primary process thinking in dream reports as related to creative achievement / Journal of Consulting and Clinical Psychology № 44. — 1976. — 929–932.

78. Globus, G. Dream life, wake life: The human condition through dreams. — Albany. — 1986.

79. Murray Bowen, A Family Concept of schzophrenia. Th Etiology of S chizophrenia; asic Books, New York, 1960.

80. Willson J. R. Scintific advances societal trends and the edication and practice of obstetricien-gynecologists American Journal of Obsterics and Gynecolodgy . — May 1990.


СОДЕРЖАНИЕ

Торговый дом Феникс



ДЛЯ КРУПНО-ОПТОВЫХ ПОКУПАТЕЛЕЙ
344082, г. Ростов-на-Дону, пер. Халтуринский, 80

Начальник отдела оптовых продаж
Костенко Людмила Константиновна
Тел.: (863) 261-89-53, 261-89-54, 261-89-55, 261-89-56, 261-89-57,
факс 261-89-58
e-mail: torg@phoenixrostov.ru

Представительства в г. Москва

г. Москва
ул. Космонавта Волкова, д. 25/2, 3-й подъезд
район метро «Войковское»
Директор – **Моисеенко Сергей Николаевич**
Тел: (095) 156-05-68, 450-08-35
e-mail: fenix-m@ultranet.ru

103202, г. Москва, шоссе Фрезер, д. 17
метро «Авиамоторная»
Тел.: (095) 517-32-95, 107-44-98, 711-79-81
Тел/факс 8-501-413-75-78
Директор – **Мячин Виталий Васильевич**
e-mail: mosfen@bk.ru; mosfen@pochta.ru

Издательский Торговый Дом «КноРус»
г. Москва, ул. Б. Переяславская, 46
Метро «Рижская», «Проспект Мира»
Тел.: (095) 280-02-07, 280-72-54, 280-91-06
e-mail: phoenix@knorus.ru



Издательство

Феникс

Книги серии

• Высшее образование •

А.Ф. Изварина

СУДЕБНАЯ ВЛАСТЬ
В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Дается понятие судебной власти, раскрываются ее содержание, роль среди двух других ветвей государственной власти, описываются соотношение и взаимодействие законодательной, исполнительной и судебной власти.

Излагаются взаимосвязи судебной власти, носителей судебной власти и органов судебной власти, принципы деятельности судебной власти, посредством каких актов она проявляет свою волю.

Отдельные главы посвящены органам судейского сообщества, судебному департаменту, суду присяжных в России и мировой юстиции, а также реализации судебных актов и ряду других, не менее важных, тем.

Учебное пособие предназначено студентам юридических факультетов и вузов, аспирантам и преподавателям, мировым судьям и судьям федеральных судов, а также всем интересующимся проблемами судебной власти.



Серия
«Шпаргалки»

Галина Ивановна Колесникова

ОСНОВЫ ПСИХОПРОФИЛАКТИКИ И ПСИХОКОРРЕКЦИИ

для студентов вузов

Ответственный за выпуск: *Кузнецов В.*
Корректор: *Подопригорина О.*
Художник: *Тимофеева Е.*

Сдано в набор 30.09.2005 г. Подписано в печать 25.10.2005 г.
Формат 84 х108 $^1/_{32}$. Бумага типографская.
Гарнитура TextBook.
Тираж 5 000. Заказ №2903

Отпечатано в типографии ООО "Кубаньпечать".
г. Краснодар, ул. Уральская, 98/2.

Издательство «Феникс»
344082, г. Ростов-на-Дону,
пер. Халтуринский, 80



ISBN 5-222-07823-x
9 785222 078235